EL INSTRUCTOR

El instructor es un docente que posee habilidades técnicas, didácticas y el conocimiento del ambiente en el cual se desempeña.
Está autorizado por la autoridad competente a transmitir sus conocimientos a quien quiere aprender a esquiar o a hacer snowboard.
Queremos resaltar que lo más importante del instructor es la pasión por el deporte y el deseo compartirlo con los demás. Por lo tanto, éste debe ser multifacético, siendo entrenador, psicólogo, amigo, guía, consejero, técnico y confidente al mismo tiempo.

Aspectos humanos del instructor:

Su entendimiento del del ser humano: permite evaluar las expectativas de sus alumnos.
Su facultad de sentir las necesidades de los alumnos determina el clima de enseñanza y la intensidad de los ejercicios, como así también le ayuda a encontrar el tono y el lenguaje justo para sus explicaciones
(adaptadas a niños, jóvenes o adultos);
La disponibilidad para los contactos y el diálogo: llevan a obtener la estima y la simpatía de sus alumnos, sintiéndose ellos bien en compañía de un instructor accesible que les inspira confianza;
Con su intuición: el instructor puede adaptar la dificultad de los ejercicios a las aptitudes de los alumnos, apreciar las capacidades de rendimiento y disminuir las dificultades del aprendizaje;
Su simplicidad y su modestia: evitan que los alumnos tengan la impresión de ser dominados durante las clases;
Con buen humor y optimismo: crea una atmósfera agradable de aprendizaje, influenciando positivamente a los alumnos. De esta manera se aprecia más la enseñanza y se aceptan más fácilmente los fracasos.
Ellos están en vacaciones y necesitan olvidarse del estrés cotidiano;
La atención: dada a todos por igual evita que algunos se sientan rechazados.
Con su servicialidad:
en todas las circunstancias, el instructor se transforma de instructor a amigo y compañero;
La conciencia de las responsabilidades:al aconsejar a sus alumnos debe ser asumida por el instructor

Aspectos técnicos del instructor

* Del punto de vista técnico: el instructor debe ser el modelo a imitar. Es importante entonces que durante la preparación del mismo, éste haya asimilado todos los elementos de la técnica para poder luego transmitirlos;
* Del punto de vista de la seguridad: el instructor es responsable de sus alumnos, decidiendo las pistas a bajar, teniendo en cuenta las condiciones atmosféricas y la nieve. En las salidas fuera de pista, él debe aumentar su vigilancia en todas las situaciones;
* Del punto de vista de los conocimientos técnicos: le permite demostrar correctamente los movimientos que explica para adaptarlos luego funcionalmente a las distintas situaciones. Estos conocimientos también le permiten aconsejar a sus alumnos en las cuestiones de equipo y demás
accesorios;
* Del punto de vista de los conocimientos metodológicos: será responsable del aprendizaje de sus alumnos, utilizando los elementos metódicos aprendidos durante su formación y su experiencia.
Para cumplir su misión dentro de la enseñanza, no basta que el instructor tenga una formación científica, técnica y metodológica, es indispensable que utilice una serie de cualidades (dinamismo, puntualidad, ánimo, con enseñanza variada, etc.) para mantener animados a sus alumnos.

Aspectos metodológicos del instructor

El instructor debe ser capaz de tomar decisiones pedagógicas eficaces durante la enseñanza como también en la planificación y el control del aprendizaje. El marca la enseñanza con su propia personalidad, guiando a sus alumnos hacia los objetivos determinados.
El instructor deberá saber adaptarse a las disposiciones personales del alumno, a su motivación y aptitudes y a la situación particular de enseñanza.
Deberá disminuir o eliminar las eventuales barreras del aprendizaje (aburrimiento, frío, miedo, falta de motivación y confianza), con ayudas pedagógicas como, por ejemplo, esquiar a distintos ritmos, diferentes clases de nieve, aumentar o disminuir la velocidad o la pendiente, variar los ejercicios o
probar todos aquellos elementos que él crea necesario utilizar para conseguir tal fin.
Deberá además promover la recreación y la salud en las vivencias del grupo, como así también deberá estar predispuesto a la organización de las clases y a la información hacia los clientes.
Cualidades de un buen instructor
Las cualidades del buen instructor son, además de las habilidades o conocimientos técnicos que posee, la paciencia y la habilidad que demuestra para hacer progresar al alumno.
Existen casos en que los alumnos juzgan al instructor por su comportamiento entretenido y divertido durante la lección y no por su valor técnico-metódico.
Las principales cualidades que debería poseer todo buen instructor pueden ser:

- Placer de esquiar/hacer snowboard y enseñar
- Paciencia
- Organización
- Adaptación a las distintas clases de alumnos
- Seguridad y control de las situaciones
- Buena comunicación
- Personalidad y presencia

Principales deberes del instructor durante el desarrollo de la actividad:
El instructor es el único en evaluar el grado de habilidad del alumno para efectuar ciertos movimientos o bajar ciertas pistas. Por lo tanto, tiene derecho a efectuar una prueba preliminar que se limitará un par de vueltas de acuerdo a la experiencia y observación del instructor;
El instructor tiene derecho a no aceptar las propuestas del alumno si juzga que los ejercicios o las pistas son superiores a las posibilidades del mismo;
Es deber del instructor informarse sobre las posibles caídas de avalanchas, del estado de las pistas y del funcionamiento de los medios de elevación;
Es deber del instructor de proveerse del material necesario en caso de excursiones fuera de pistas señaladas, además de informarse de la zona a descender;
Informar a los alumnos sobre las Normas de Conducta FIS;

- El instructor debe respetar la natural gradualidad de las dificultades de los ejercicios a enseñar y tener en cuenta todas las circunstancias que intervienen durante la lección: las personales del alumno (edad, condición psico-física, capacidad técnica, etc.) y aquellas del ambiente (tráfico en las pistas, visibilidad, temperatura, condiciones de la pista, etc.);
- Deberá evitar pararse y realizar ejercicios con la clase en el centro de la pista o partes estrechas de la misma;
- Es obligación del instructor dar auxilio a cualquier persona y obviamente a sus alumnos ya que es una obligación contenida en el contrato de la lección;
- El instructor está considerado como un experto de la técnica y de los peligros del ambiente de montaña. El tiene la obligación de conocer las medidas preventivas a usar durante la lección para garantizar la seguridad del alumno.

El esquí y el snowboard son deportes que permiten ciertos riesgos, el esquiador/snowbordista acepta los mismos al colocarse las tablas y asume automáticamente las consecuencias.
Por otro lado, el alumno no puede pretender del instructor un seguro aprendizaje ya que es evidente que esto depende de la preparación física y psíquica además de la motivación y empeño que dedica.

CONDUCTA PROFESIONAL

Objetivos de la Conducta Profesional:
a) El curso que brinda el I.S.E.S. es para formar INSTRUCTORES, no para aprender a esquiar o hacer snowboard o para una rápida salida laboral.
b) Destacamos en los futuros INSTRUCTORES, las motivaciones hacia la enseñanza del deporte, la pasión por la nieve, la práctica al aire libre y en contacto con la naturaleza, el aprendizaje, la seguridad y la diversión individual y en familia, VALORES QUE CREEMOS SON INHERENTES al SER INSTRUCTOR, a todos los niveles y durante toda su vida profesional. Sentir esta pasión es la única manera de poder transmitirla a los clientes.
c) Inculcamos que la formación de instructores no es solo desde el enfoque técnico/metodológico, sino que la actividad vive y se nutre a lo largo del tiempo y de diversas formas del “Cliente/Esquiador” y del “Cliente/Snowbordista”.
d) Recomendamos el constante crecimiento personal en lo técnico y metodológico y sobre todo, en la actitud positiva.
Para alcanzar estos objetivos, es importante aplicar estas normas que son la base fundamental para el comportamiento ético y moral de toda aquella persona que trabaje en la montaña.

Contenidos:

1. Ser concientes de todos los aspectos de la Evaluación Actitudinal:
a) Actitud general positiva: cooperación, compromiso, buen trato, modales agradables, equilibrio emocional, solidaridad, respeto a los demás, sentido del humor, dedicación en la práctica y la perfección en pista, responsabilidad, integración al grupo, respeto de las Normas de
Seguridad FIS.
b) Presencia y Aseo: limpieza y estética personal (sin piercings), pelo limpio y p rolijo, cara afeitada o barba prolija, uniforme limpio.
c) Vestimenta y material: uniforme en buen estado, pantalón y campera a la cintura, material adecuado y en condiciones.
d) Asistencia y puntualidad: a las reuniones, en las materias de pista, en clases teóricas y prácticas y en todo otro evento académico.
e) Vocabulario: apropiado, expresarse adecuadamente, sin malas palabras, sin gestos fuera de lugar, comunicación verbal y corporal apropiada.
2. Conducta en Medios de Elevación: al realizar la fila, al ubicar a los alumnos, control del tiempo de espera y subida.
3. Conducta en la pistas: velocidad controlada, ubicación del grupo, seguridad, control del tiempo de bajada según nivel técnico de la clase, detenerse en los lados y NO en el centro de la pista,
4. Conducta en la escuela o club: avisar en caso de enfermedad o llegada tarde, cumplir los horarios de entrada y de clases, asistir a eventos programados, relación con director, secretarias y compañeros.
5. Conducta en el Centro de Montaña: relación con el personal de la empresa, con instructores de otras escuelas y clubes.
6. Conducta con el alumno: ante todo es un cliente, brindar calidad de servicio.

Las 10 Normas básicas del profesionalismo

1. Aseo personal: respetar constantemente este aspecto.
2.Estética personal: es sabido, que hoy existe una moda con cierta “tendencia informal” que pondera la comodidad y el uso de ropa suelta, que se aleja de los requerimientos de figura técnica de un instructor, logrando que se desdibuje el aprendizaje por parte del alumno a través
de la información visual.
3.Puntualidad:
Es un requisito indispensable para esta profesión. Las llegadas tarde o las faltas sin aviso, impactan negativamente primero en el cliente/usuario del servicio y en la organización de las escuelas como así también en el instructor mismo.
4.Respeto a las normas establecidas, expresas y tácitas:
si bien sabemos que vivimos en una sociedad cada vez más carente de valores y referentes formales, no podemos permitir que nuestra actividad profesional se impregne de continuos cuestionamientos a las pautas básicas de convivencia y de colaboración mutua, que a diario como instructores nos exige la actividad en las escuelas, dentro y fuera de ellas y en coordinación con otros colegas, prestadores de servicios afines y la montaña misma.
5. El respeto por todas las personas que trabajan en la montaña:
cliente interno y externo, es lo que garantizará el éxito en cada uno de los ítems arriba mencionados.
6.Cumplimiento de las Normas de Convivencia:
- Tener buen trato y cuidado de los bienes comunes y personales (materiales, uniforme).
- Demostrar solidaridad y cooperación, cuidando un buen clima de trabajo en grupo.
- Valorizar el "dialogo" como manera de resolución de conflictos.
- Respetar la diversidad de opiniones y creencias sean, sociales, culturales o religiosas de los demás.
- Respetar y expresarse adecuadamente en el trato con los profesores y compañeros.

7. Presentación y Presencia:
- Demostrar orden y limpieza personal.
- Utilizar modales agradables y equilibrio emocional.

- Tener buen sentido del humor.
- Ser puntual al comenzar y finalizar la clase.

8. Capacidad para expresarse:
   - Demostrar control y seguridad en si mismo.
   - Utilizar el lenguaje gestual en forma adecuada.
9. Dedicación:
   Mostrar creatividad e iniciativa.
   Tratar de lograr óptimos resultados en la labor.
   Buscar soluciones prácticas ante los desafíos que implica el cursado.
10. Ética:
   - Adquirir sentido de responsabilidad.
   - Integrarse con los demás instructores y empleados en forma natural.
   - Aceptar con buen espíritu las sugerencias de los superiores.
   - Observar y aplicar las normas de buen uso y costumbres del centro de esquí.
   - Ser prudente al momento de tomar decisiones en situaciones que involucren la integridad física propia y de los alumnos.
   - Promover y practicar el cuidado del medio ambiente.

   Conviértase en un profesional
   - Desarrolle una actitud correcta hacia el trabajo, los compañeros, los clientes. Recuerde que su actitud se está viendo siempre.
   - "Véndase" Ud. mismo: vístase correctamente, ría, muestre entusiasmo. Las primeras impresiones son duraderas.
   - Entienda a sus alumnos: ¿por qué están ahí?
   - Tenga simpatía por sus clientes.
   - Haga que su cliente se sienta importante. Las pequeñas cosas también cuentan.
   - Escuche con habilidad. Dé atención general. Mire a su interlocutor. Haga preguntas.
   - Recuerde los nombres de sus alumnos.
   - Atención a los malos hábitos: lenguaje corporal negativo, palabras y gestos fuera de lugar (malas palabras).
   - No descuide a sus clientes socializando con sus amigos, desarrolle una visión periférica.
   - Sea modesto: no disminuya a sus alumnos con actitudes superiores.
   - Manténgase física y psíquicamente en buena forma.
   - Sea miembro del equipo de instructores, participe y colabore con los demás: todos tienen un fin común.
   - Diviértase enseñando!
   - La mayor publicidad para un instructor es el entusiasmo que demuestra hacia sus alumnos.
   - Sea un profesional: continúe creciendo intelectualmente y aprendiendo.

Consejos profesionales

1) Debemos ser conscientes de que vivimos y cubrimos nuestras propias necesidades a través del trabajo que realizamos.
2) Somos profesionales y como tales debemos esforzarnos por optimizar nuestros propios recursos personales.
3) Dependemos del cliente y por lo tanto debemos compensar esa dependencia con una actitud positiva. El cliente no tiene porqué pagar por nuestro mal humor o desinterés.
4) Una relación poco agradable y a veces negativa con el cliente no solo deja insatisfecho a este último, sino que también es poco satisfactoria para el instructor.
5) Debemos asumir una actitud de empatía o sea colocarnos en el lugar de la otra persona.

Ubicarnos en el camino de la profesionalización es una decisión que debe tomar cada uno de nosotros.
Indagar, investigar, buscar, para que al finalizar cada jornada de trabajo, podamos decir que hemos aprendido algo nuevo, algo que nos servirá para alcanzar el objetivo de satisfacer plenamente a nuestros clientes.
Este es el desafío que debemos enfrentar cada día.
Adquirir sentido de la responsabilidad
Aceptar con buen espíritu

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

Esquí.

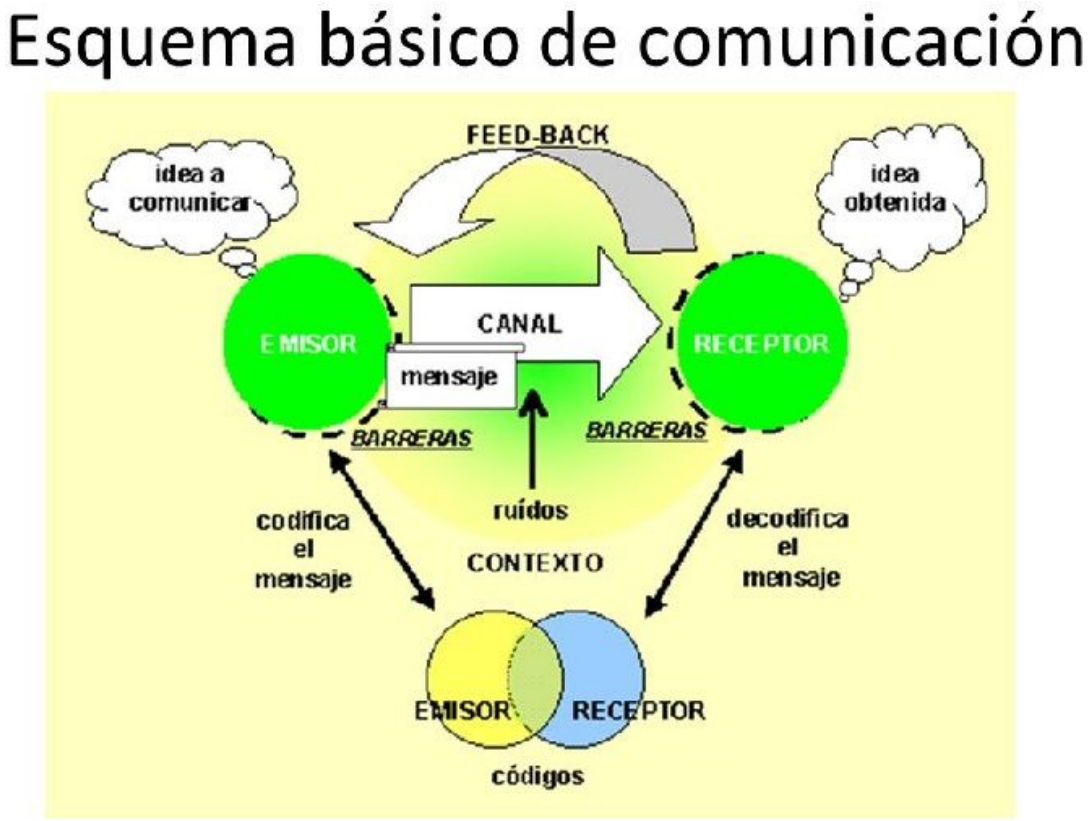
La comunicación

AADIDESS

WWW.
AADIDESS
.COM

El Proceso de la Comunicación

La comunicación es un proceso de interacción social que orienta acciones y permite la modificación de comportamientos, percepciones y conocimientos. La comunicación está presente en todos los seres vivos. En las personas se puede dar incluso sin emitir palabras, ni escribir textos. Se puede comunicar a través de los gestos, miradas y posturas.



Esquema básico de la comunicación:

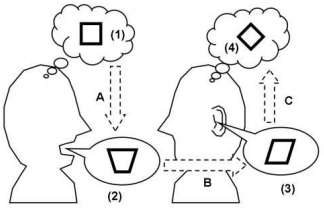
Para comprender y analizar una situación de comunicación deben identificarse el rol de sus actores, cómo se conciben los mensajes recibidos y emitidos.

En la comunicación existen distintos elementos. Algunos son: emisor, receptor, mensaje, código, canal y ruido.

Emisor:
Emite el mensaje. Puede ser un individuo, grupo, máquina e, incluso, animal.

Receptor:
Es el destinatario de mensajes. También puede ser individuo, grupo, máquina e, incluso, animal.

Esta separación conceptual entre emisor y receptor se toma exclusivamente a los efectos de su análisis. En la realidad emisor y receptor interactúan de tal manera que es imposible separarlos, el receptor se convierte en emisor y viceversa. Por ello, se utiliza la figura de la orquesta comunicacional para describir la interacción permanente de varios elementos intervinientes en el momento del vínculo comunicacional.



Mensaje:
Es la forma que toma el concepto, idea, pensamiento o información que intenta transmitir el Emisor. Es una sucesión de signos, que responde a ciertas reglas de combinación precisa, transmitida del **Emisor** al **Receptor**, a través de un **canal**. Ejemplos de mensaje son: el sonido de un despertador, una mano alzada para decir adiós, el contenido de un e-mail.

Código:
Es un repertorio de signos, que se completa con las reglas de combinación de estos.

Codificación
Consiste en que el **Emisor** convierte el mensaje en signos que puedan ser recibidos y entendidos por el receptor.

Ejemplo: El Emisor quiere comunicar un saludo ("Hola") al Receptor empleando para ello signos fonéticos, es decir, codifica el mensaje en una serie de sonidos que el Receptor luego va a entender: sonido /o/ + /l/ + /a/
Otros tipos de signos que se pueden emplear para codificar un mensaje son:
-Codificación del mensaje en Lenguaje Morse
-Codificación del lenguaje en señales manuales (por ejemplo codificar el mensaje "¡silencio!" al poner el dedo índice verticalmente delante de la boca
-Codificación de un mensaje mediantes los signos de la escritura (letras)

La Decodificación

Consiste en que el **Receptor** convierte los signos que le llegan en un mensaje. De esta forma los signos son asociados a las ideas que el Emisor trató de comunicar.

Ejemplos de códigos son el código lingüístico, el código gráfico, los signos gestuales, mecánicos (como el morse), signos de pertenencia a un grupo, etc.

A ·–	J ·–––	S ···	1 ·––––
B –···	K –·–	T –	2 ··–––
C –·–·	L ·–··	U ··–	3 ···––
D –··	M ––	V ···–	4 ····–
E ·	N –·	W ·––	5 ·····
F ··–·	O –––	X –··–	6 –····
G ––·	P ·––·	Y –·––	7 ––···
H ····	Q ––·–	Z ––··	8 –––··
I ··	R ·–·	0 –––––	9 ––––·

Ejemplo:
El Receptor recibe del emisor los siguientes signos fonéticos: sonidos /o/ + /l/ + /a/. La decodificación consiste en asociar estos signos a la idea que el emisor trató de comunicar el mensaje "Hola".

En otro ejemplo, un alumno recibe un signo de su profesora (que tiene el dedo índice delante de la boca). El decodificarlo consiste en entender que ese gesto significa el mensaje de que tiene que estar en silencio y callado.

El canal: es la vía de circulación de los mensajes. Puede definirse como el conjunto de medios técnicos a los que recurre el emisor para vehiculizar el mensaje, es el elemento de interfaz. Pueden ser canales fisiológicos (audición, visión, canales táctiles, olfato, etc) o canales técnicos externos (diarios, telefono, carteles).

El feedback o retroalimentación :

Es el proceso complementario de la comunicación original, a través del cual se verifica el resultado real de la transmisión. Esto permite conocer si la información ha sido debidamente interpretada y aplicada. El emisor la necesita, para saber cómo recibe el receptor su mensaje. Es un instrumento básico dentro del proceso de comunicación y sería ideal que fuera de uso continuo y consciente entre los seres humanos y dentro de un grupo.

El feedforward o retroalimentación positiva:

Es el proceso mediante el cual la retroalimentación se centra más en las posibilidades futuras. Al contrario del feedback que se centra en que fue recibido, en qué cantidad y la calidad, del mensaje; el feedforward se focaliza en que se hará con el mensaje recibido y de qué manera modifica la conducta además de aumentar las opciones futuras de éxito. Casi siempre recibido como positivo porque se enfoca en soluciones y no en problemas. Es más productivo ayudar a hacer lo adecuado que probar lo que se había hecho mal.

Los ruidos o elementos de distorsión en la comunicación

Son todos aquellos fenómenos que se producen durante la comunicación y que no pertenecen al mensaje. Pueden ser imágenes o sonidos que atraen la atención del receptor y que perturban el acto comunicacional. Existen distintas fuentes de distorsión, tales como: la filtración, la sobrecarga o falta de información y el exceso de redundancia, entre otros.

La redundancia es un acto de derroche de información. Cierta repetición de la información contenida en un mensaje, que permite, a pesar de la pérdida de una parte de este, reconstruir su contenido.

Los filtros en la Comunicación- Modelos mentales

Los seres humanos estamos expuestos a una serie de factores externos que influencian y van modelando nuestros "filtros" de percepción de la información recibida, a lo largo de toda nuestra vida, en un proceso que nunca termina y que no necesariamente se da en forma lineal.
Estos filtros son totalmente subjetivos y contextuales, por lo cual, no es posible indicar una forma de percibir las cosas como "correcta" o "incorrecta".

> *"...Lo que cada uno escucha, está determinado por sus modelos mentales. Cuando se adopta una postura objetiva de la comunicación se dice: 'Lo que yo digo, es lo que el otro escucha' ..." Fredy Kofman. "Metamanagement". Cap 5. Ed. GRANICA*

Los filtros de los modelos mentales son: biología, lenguaje, cultura e historia personal de cada uno.

Biología:

Son las limitaciones fisiológicas que impiden percibir los fenómenos con los sentidos. El daltonismo impide ver los matices de colores verde y rojo.

Cultura:

Se relacionan a los modelos mentales colectivos o grupos familiares profesionales, nacionales. se transmiten de generación en generación como conocimiento colectivo.

Historia personal:

Se relacionan a las experiencias de vida acumladas. Cada persona opera desde"su" realidad. Cada individuo vive la misma realidad de forma diferente.

Lenguaje:

Se relaciona a los conocimientos, valores, idioma, a través de los cuales se interpreta la información recibida.

Verificar escuchas:

Es importante verificar la escucha, lo que se emite y lo que se recibe. Aunque parezca que el mensaje ha sido claro, se puede producir una diferencia en el sentido que le da el receptor. No se deben realizar suposiciones o inferencias sobre lo que este interpreta.

"Entre lo que pienso,
Lo que quiero decir,
Lo que creo decir,
Lo que digo.
Lo que quieres oír´
Lo que oyes
Lo que crees entender,
Lo que quieres entender,
Lo que entiendes,
Existen muchas posibilidades de no entenderse".

La forma de comunicación basada en el uso del aparato vocal goza de muchas ventaja**Lenguaje verbal y no verbal**

De todas las formas de comunicación empleadas por el hombre, el lenguaje hablado es el más complejo y eficaz.s ya que existe una casi ilimitada variedad de formas de movimientos que pueden producirse mediante el habla y que nos permiten una gran flexibilidad en el proceso de comunicación.

El uso de la palabra, ya sea oral o escrita, es sólo un aspecto de las amplias formas de la comunicación verbal.

El mensaje está compuesto por las palabras, el tono de voz y el lenguaje corporal, de estos 3 componentes las palabras es el porcentaje mínimo de incidencia en el mensaje a transmitir.

Existe una gran cantidad de gestos y movimientos que, aún sin ser percibidos por el ojo humano, son recibidos a nivel subliminal, es decir por el "ojo inconsciente" y que tienen un importante lugar en el mensaje que recibimos y emitimos.

componentes del mensaje

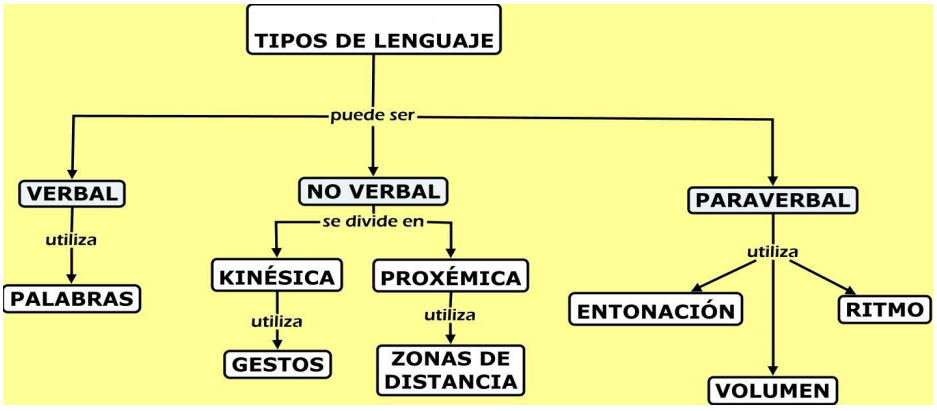
Los niños, desde pequeños, comunican sus necesidades y deseos y su estado emocional general, mucho antes de aprender a hablar, a través de gestos.

La íntima integración de la actividad verbal y la no verbal se ilustra cuando reconocemos que un mensaje determinado está siendo acompañado en un todo por los mensajes emitidos por los gestos, manos, cuerpo en general de quien lo emite, pero muchas veces ambos mensajes no condicen e, incluso, pueden ser antagónicos.

Estas formas de mensajes no verbales pueden ser clasificados en:

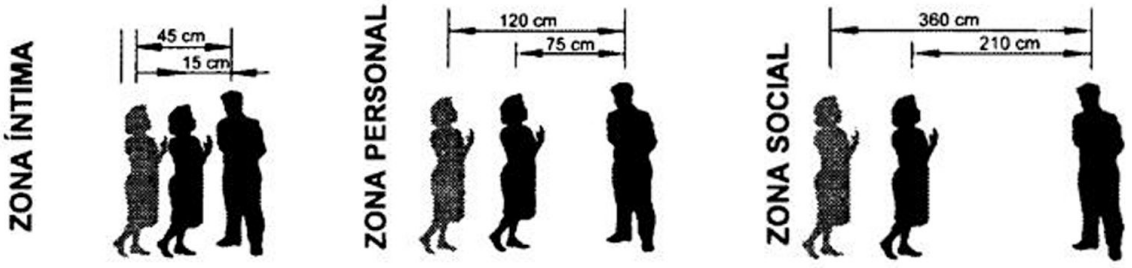
• Movimientos corporales (saludos, inclinación de cabeza, apoyarse en el mostrador)

- **Expresiones faciales** (sonrisa, morderse los labios, boca abierta, cejas levantadas)
- **Comunicación visual** (ojos abiertos, ojos empequeñecidos, mirada fija, mirada extraviada)
- **Comunicación táctil** (estrechar las manos, acariciar, tocar un objeto)
- **Paralenguaje**: elementos no verbales de la voz (velocidad, ritmo, volumen)
- **Proxémica**: Utilización del espacio (acercamiento o alejamiento)



La proxémica

Es el estudio de las relaciones y la comunicación que establecemos los seres humanos a través del espacio y a través de las distancias que ponemos entre nosotros mismos y hacia las cosas que nos rodean. Es parte importante de la comunicación no verbal. Podemos distinguir 3 zonas



Zona Íntima que va desde el contacto físico hasta aproximadamente 45 cm. Esta distancia podría subdividirse en dos intervalos distintos: entre 0 y 15 cm, distancia que presupone el contacto físico y que tendría lugar en situaciones

comunicativas de máxima intimidad (por ejemplo, durante el mantenimiento de relaciones afectivas); y entre 15 y 45 cm, que se corresponde con una distancia menos íntima pero inserta en un marco de privacidad.

Zona Personal, que se extiende desde 45 cm a 120 cm. Es la distancia habitual en las relaciones interpersonales y permite el contacto físico con la otra persona.

Zona Social, que abarca desde los 120 cm hasta los 364 cm y aparece en situaciones donde se intercambian cuestiones no personales.

La Escucha

La escucha es una de las competencias más importantes en un ser humano. En función de la escucha, construimos nuestras relaciones personales, interpretamos la vida, nos proyectamos hacia el futuro y definimos nuestra capacidad de aprendizaje y transformación.

Para saber lo que el otro quiere o necesita es fundamental haberlo escuchado antes, solo así se puede conocer sus inquietudes.

Para escuchar no basta con oír, es necesario interpretar lo que el otro está diciendo.

Según Covey, cuando otra persona habla, por lo general, la "escuchamos" en uno de los cuatro niveles siguientes:

1 Podemos estar **ignorándola**, no escucharla en absoluto.

2 Podemos **fingir.** "Sí. Ya, Correcto".

3 Podemos practicar la **escucha selectiva**, oyendo sólo ciertas partes de la conversación.

4 Finalmente, podemos brindar una **escucha atenta**, prestando atención y centrando toda nuestra energía en las palabras que se pronuncian.

Escucha activa

Percibir con todos los sentidos, no solo con el oído. Cada elemento perceptivo incide en nuestra interpretación. Observar: posturas, gestos, movimientos respiración, ritmos, tonos, musicalidad, cadencias, silencios, corporalidad,, emocionalidad, etc.

La escucha activa no solo se refiere a oír, sino percibir completamente lo que el otro intenta comunicar, con plena conciencia

Pese a que puede parecer que escuchar activamente es tarea fácil, este tipo de escucha requiere un esfuerzo de nuestras capacidades cognitivas y empáticas. Saber escuchar es muy importante en la comunicación. Muchas veces mientras alguien habla estamos construyendo nuestra respuesta en vez de prestar atención a lo que se nos dice

Niveles de comunicación

John Powell, catedrático de la universidad de Loyola de Chicago y autor de muchos libros de autoconocimiento, propone cinco niveles de comunicación en la complejidad de las relaciones humanas. Estos 5 niveles son :

Interpersonal

Compartir sentimientos. Es la comunicación más comprometida, transparente y sincera. En este nivel las personas aprenden a conocerse mejor. Se manifiestan los sentimientos y sensaciones que despierta el otro, tanto en las diferencias y como en las coincidencias.

Emocional

Hablar de sentimientos propios. Es una comunicación sincera donde se muestra aquello que lo individualiza. Se expresan emociones.

Personal

Hablar de ideas propias. Se comparten ideas, puntos de vista. Se comunican cosas personales, se hacen algunas revelaciones.

Social

Hablar sobre otras personas, de lo que ellos dicen o hacen. No damos nada de nosotros ni pedimos nada del otro a cambio. *Chusmerio o cotilleo*

Superficial

Hablar de temas triviales. Son conversaciones en las que no se comparte nada, excepto la convencionalidad (frases hechas, hablar del tiempo, preguntar por la familia pero sin intención de saber de ella)

Principios de la comunicación eficaz

Para que podamos comunicar con la mayor efectividad posible tenemos que tener en cuenta estos principios básicos:

-Utilizar palabras que pueda comprender el receptor.
-Mantener un ritmo que se pueda seguir y que no dificulte la explicación

-Preguntar y repreguntar, utilizar preguntas abiertas. Debemos asegurarnos que se recibe el mensaje que se intenta transmitir. Si algo no quedó claro se vuelve a explicar.
-Utilizar palabras de cortesía para intentar motivar.
-No responder con monosílabos
-Escuchar y observar al otro manteniendo contacto visual

Recursos para una comunicación eficaz

Estos recursos pueden ser trabajados para mejorar nuestra forma de comunicarnos, Haremos una descripción breve de cada uno de ellos.

Feedback:
Verificar el resultado real de la transmisión original.

Inteligencia Emocional:
Es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés o la superación de obstáculos

Empatía:
Mucho más que ponerse en el lugar del otro, es ponerse en los zapatos del otro. Ver las cosas y darles sentido desde su situación y sus vivencias sin emitir juicios sesgados por nuestras propias experiencias.

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona. Esto no supone necesariamente estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones, compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.

PNL:
Programación neuro-lingüística es un sistema para preparar («programar»), sistemáticamente nuestra mente (neuro), y lograr comunicar lo que pensamos con lo que hacemos, de manera eficaz (lingüística), logrando así una congruencia y comunicación eficiente.

La PNL se ocupa de la influencia que el lenguaje tiene sobre nuestra programación mental y demás funciones de nuestro sistema nervioso, como también los patrones lingüísticos que empleamos.

Asertividad:.
Se define como la habilidad para ser claros, francos y directos, expresando lo que se quiere, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros.

Cuando existe esta habilidad y la habilidad de entender a los otros, dándoles la oportunidad de hablar y exponer lo que piensan, se establece un diálogo enriquecedor donde la comunicación fluye claramente hacia el objetivo que se haya establecido.
En la comunicación refiere a encontrar un equilibrio entre la agresividad y la pasividad. Es una habilidad social que se trabaja desde el interior de la persona.

La empatía y la asertividad son dos habilidades muy útiles para el aprendizaje y la comunicación, es importante trabajar ambas ya que, se relacionan en algunos aspectos y se complementan en otros, pero no necesariamente van de la mano.

Sistemas de representación VAK

El proceso humano de percibir consiste en la interpretación que recibimos a través de los sentidos : Vista, gusto, oído, tacto y olfato. Esta experiencia nos la representamos internamente a través de tres sistemas de representación; Visual, Auditivo y kinestésico (VAK).

Las personas utilizan los tres sistemas de representación pero generalmente tienen un canal preferente por el cual procesan la información. Conocer el sistema de representación preferente en el receptor hará que podamos adaptar los mensajes para lograr que se entiendan mucho mejor.
Los sistemas de representación son los canales de los que sirven para procesar experiencias de la vida y representar el mundo. Para pensar utilizamos imágenes, sonidos y sensaciones que nos llegan a través de estos 3 canales:

Visual:
Las personas no solo necesitan ver para comprender lo que se está explicando, crean imágenes aún cuando escuchan una explicación, música o en una conversación. Cómo perciben el mundo a través de imágenes, piensan muy rápido, lo cual se refleja en que hablan de forma acelerada y también mueven mucho las manos. Para los visuales es importante el contacto visual con quien están hablando, si no, es fácil que se distraigan con lo que se imaginen o lo que miren en ese momento. Las personas preferentemente visuales utilizan, en su discurso, palabras tales como; mirar, brillante, horizonte, perspectiva, colorido, vi todo más claro, se me hizo la luz .entre otras en su lenguaje habitual.
Es importante que la explicación esté acompañada de la imagen por parte del instructor y completada de una buena demostración. Es posible que busquen mantenerse un poco alejados para percibir la imagen completa.

Auditivo:
Las personas necesitan de los sonidos. Al pensar recuerdan conversaciones, música y sonidos. Son metódicos y secuenciales, primero hacen una y luego la otra. Pueden escuchar a la otra persona sin necesidad de tener contacto visual. Utilizan palabras tales como armonía, cantar, escuchar, sintonía, sonar, armonioso, “música para mis oídos”.

La explicación debe ser clara y concisa. Su distancia de trabajo en media, no muy lejos pero tampoco demasiado cerca.

Kinestésico:
Las personas necesitan sentir y hacer. Se los conoce también como hacedores. Recuerdan situaciones a través de las sensaciones que tuvieron en ese momento y prefieren mantener contacto con quien conversan. Su postura es muy distendida y los movimientos hacen la mímica de las palabras, se mueven y gesticulan mucho. Utilizan palabras tales como tomar, pesar, tocar, suave, sólido, presión, “poner el cuerpo”
Es importante que hagan la “mímica” durante la explicación. generalmente la distancia de trabajo es muy cercana y necesitan tener contacto.

BIBLIOGRAFÍA

Marcano, M. (2011). Estudio de la Comunicación basado en la Programación Neurolingüística, en la Escuela Técnica Comercial Dr. Manuel Dagnino (Trabajo de máster). Universidad del Zulia, Maracaibo.

Guix, X. (2004). Ni me explico, ni me entiendes (Capítulo 1 y 3). Barcelona: Granica.

Ribeiro, L. (2004). La Comunicación Inteligente (Página 7 a 48). Barcelona: Planeta

Cudicio, C. (1991). Comprender la PNL (Capítulos 3, 4 y 5). Barcelona: Ediciones Juan Granica

Goleman, D. (2009). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Ediciones B Argentina. Grupo Zeta.

Forero, M. (2005). Cómo hablar correctamente y comunicarnos mejor. Técnicas de comunicación oral. Montevideo: Editorial Latinbooks.

O'Connor, J. y Seymour, J. (1992). Introducción a la PNL (Capítulos 1, 2, 5, 6 y 7). Barcelona: Ediciones Urano

Fred kofman (2000) Metamanagement (Capítulo 5) . Editorial Granica

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

Proceso de enseñanza aprendizaje

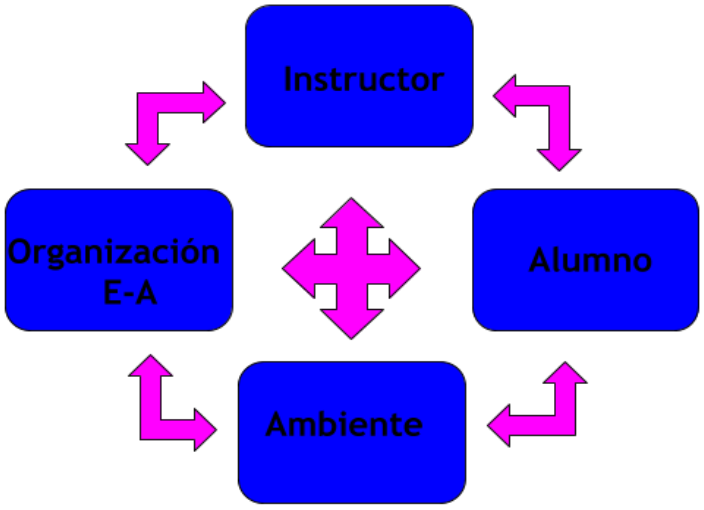
AADIDESS

WWW.
AADIDESS
.COM

Proceso Enseñanza -Aprendizaje (E-A)
Generalidades

Al referirnos al proceso Enseñanza Aprendizaje lo podemos concebir como un espacio donde la comunicación es fluida. En el cual intervienen 4 elementos fundamentales que están en permanente interacción.

- Un instructor.
- El alumno.
- El ambiente o medio donde de realiza este proceso.
- Organización del proceso enseñanza-aprendizaje. (**E-A)**



El instructor:

Es la persona encargada de guiar el este proceso de enseñanza hacia el logro de diferentes objetivos. *Por ejemplo:*
Guiar al alumno a esquiar o iniciarse en el Esquí o Snowboard.
Mejorar su nivel técnico.
Siendo el **objetivo la enseñanza facilitar y orientar el aprendizaje del alumno/grupo**. Es importante destacar que el instructor necesita tener claros los conocimientos respecto de este proceso.

¿Qué es la enseñanza?
Es transmitir conocimientos,experiencias, desarrollar habilidades, valores y cultura. Es guiar y facilitar el desarrollo de un conocimiento.

El alumno o grupo:

Son los protagonistas de este proceso. Con la información transmitida por el instructor y el medio, puede modificar la estructura de sus conocimientos.

¿Qué es el aprendizaje?

Es una función cognitiva que produce cambios o modificaciones en el comportamiento. Por ejemplo

El alumno aprende conocimientos relativos a la técnica, interactúa con otras personas, disfruta y adquiere experiencia del medio donde se realiza esta actividad. Esto produce cambios en su estructura.

Características del aprendizaje aplicado al esquí/ snowboard.

Es un **aprendizaje significativo** porque se asienta sobre las experiencias y aprendizajes previos o existentes del alumno. Donde todo aprendizaje nuevo o adquirido modifica la estructura de los aprendizajes existentes. De este modo se asimilan los contenidos y el aprendizaje se va estructurando y construyendo.

Ej. Un alumno que decide tomar una clase, sabe caminar, equilibrarse, saltar, agacharse, también ha tenido la experiencia de frenar o girar sobre una bicicleta, moto, auto, triciclo. Aprovechamos estas experiencias que nos sirven de anclaje, para adaptarlas al deslizamiento y control la velocidad de nuestro vehículo.

Es un **aprendizaje funcional** porque tiene utilidad y aplicación, puede ser utilizado para una situación concreta, para resolver un problema determinado o abordar situaciones nuevas. Esto tiene estrecha relación con la calidad y cantidad de aprendizajes previos realizados, logrando así múltiples conexiones.

Ej. El aprendizaje otorgado en una clase es útil o funcional para nuestro alumno porque le sirve para desplazarse con más seguridad e independencia evitando riesgos.

Es un **aprendizaje sensorial o sensoperceptivo.**

A través de este proceso el instructor lleva al alumno a identificar y reconocer las **sensaciones** necesarias para generar una respuesta motora, de manera tal que permita controlar el equilibrio sobre el vehículo y compensar las fuerzas que intervienen durante los desplazamientos. (Fuerza inercial, variaciones de velocidad, regulación del equilibrio dinámico)

Es una manera de construir el aprendizaje progresivamente orientando a los alumno a través del descubrimiento de las sensaciones adecuadas para controlar el vehículo en sus desplazamientos sobre la nieve.

Sensacion-Percepcion

Una **sensación** es una impresión que produce el medio y que actúa sobre los receptores sensoriales ubicados en los ojos, la piel, en la nariz, oído, músculos, articulaciones, tendones y oído

medio o interno. Cuando el cerebro detecta esta sensaciones se forma una impresión consciente llamada **percepción.**
(Wikipedia.sensacion-percepcion)
En el aprendizaje del esquí/ snowboard incorpora información del del interior de nuestro cuerpo (sensaciones-percepciones) y desde el exterior (explicaciones-demostraciones de parte del instructor)
Mediante impulsos nerviosos que se transmiten al cerebro donde son interpretados. Creándose **una imagen interna**. (Puede ser la imagen de un gesto, o la percepción de un esfuerzo o movimiento) De este modo el alumno puede generar un respuesta adecuada en base a la información que ingresa mediante diferentes vías.

Informaciones sensoriales.

Se utilizan para facilitar el desarrollo de habilidades, capacidades motoras y coordinativas que se utilizan cuando nos desplazamos

1 Informaciones visuales: Son las que recibimos a través de los receptores ubicados en la retina del ojo, captan información del medio, como el centro de esquí. El 80 % de información llega a través de los ojos.
El alumno aprende observando a través de las demostraciones del instructor y de las ejecuciones de otros esquiadores.
Estas informaciones se encuentran representadas por la acción de la TAE (Técnica Argentina de Esquí) denominada Anticipación visual, que permite programar y dosificar en tiempo y espacio las acciones que intervienen en los desplazamientos. Se puede prevenir un cruce de pistas o planificar una bajada. Posibilita ser un esquiador proactivo y eficiente. Interviene en la toma de decisiones.

2.Informaciones acústicas: Son las que recibimos a través de los receptores ubicados en el oído, que permiten escuchar los sonidos del propio deslizamiento, de los demás esquiadores y oír las consignas y explicaciones que el instructor transmite.

3.Informaciones táctiles: Son las que recibimos a través de los receptores ubicados en la piel. Se recibe información a través de los sensores táctiles ubicados en los pies, siendo estos últimos un punto de transmisión y de interacción entre el cuerpo, el vehículo y la nieve.
Se sentirán apoyos sobre la planta del pie, al flexionar los tobillos se siente el contacto de la tibia sobre la bota, apoyos, presión en los bordes internos y externos de los pies al girar, así como también en los desplazamientos se podrán realizar ajustes ejerciendo mayor o menor presión sobre

los pies y el vehículo, en la medida que el terreno y la nieve lo requieran.
Estas informaciones se encuentran representadas en los conceptos de TAE a través la gestión de carga, canteo y direccionales.

4.Informaciones cinestésicas: Son las que recibimos a través de los receptores ubicados en los músculos, articulaciones, tendones y ligamentos. Están involucradas las palancas de los segmentos corporales y tienen relación con la percepción interna de los esfuerzos durante los desplazamientos.Intervienen todas las acciones de TAE
5.Informaciones vestibulares: Son las que recibimos a través de los receptores ubicados en el oído interno, los conductos semicirculares y otolitos, se activan con el movimiento y en especial al mover la cabeza o al desequilibrarse.
Tienen relación con el movimiento del cuerpo en el espacio durante los desplazamientos, los movimientos de la cabeza, los cambios de posición las variaciones de velocidad,los movimientos compensatorios del cuerpo para mantenerse en estado de equilibrio dinámico

FASES DEL APRENDIZAJE

Todo aprendizaje implica un cambio en la conducta y el transcurrir por las siguientes fases:
Fase exploratoria.
Fase de concentración.
Fase de automatización.

1.Fase Exploratoria

Período de pruebas y titubeos del alumno, teniendo experiencias positivas y negativas.
Donde el alumno no tiene en cuenta las experiencias de los demás, que más bien lo perturbaran.
Busca mediante la repetición comprender y resolver la nueva situación sirviéndose de experiencias previas.
En esta fase las acciones serán exageradas o insuficientes, hasta ajustarse, en función del resultado buscado.

El alumno prueba, experimenta e identifica sensaciones.
Hace avances y retrocesos
Aprende la coordinación “gruesa”, mediante la repetición.
Esto le demanda mucho esfuerzo muscular que destina al mantenimiento del equilibrio, equilibrio reactivo.
Las ejecuciones son a menudo imprecisas e inconstantes.
Pierde la Anticipación Visual al mirar que se está haciendo”.

El rol del instructor es elegir el mejor terreno.
Explica y demuestra, propone las actividades y las soluciones.

Elige las sensaciones a transmitir, señalando la relación de las mismas con la reacción del vehículo, para que el alumno entienda cómo funciona el mismo.
Debe asegurarse que el alumno haya comprendido correctamente lo esencial de la consigna y que pueda ejecutarla.
No se debe confundir las coordinaciones rudimentarias de las primeras ejecuciones con imágenes distorsionadas o incorrectas. Es necesario también reconocer sus esfuerzos aunque el progreso técnico sea lento.
Se debe enfocar al alumno en los sentidos que le permiten reconocer su relación temporo-espacial informaciones visuales , táctiles, vestibulares y cinestésicas
Por ejemplo: Frenar antes de… Guiar los esquís hacia…

2.Fase de Concentración

En esta fase **el alumno** ha identificado los esfuerzos para controlar el vehículo y la secuencia de acciones para lograr su objetivo, intentando coordinarlos de manera consciente.
Recibe la consigna del instructor. Piensa y elige la respuesta motriz correspondiente.
y "ordena" la ejecución.
Los tiempos de reacción al estímulo son lentos, por lo que la velocidad será reducida.
Es más sensible a las informaciones provenientes del cuerpo, principalmente las táctiles y las cinestésicas, que le permiten afinar su respuesta motriz y regulación de la acción.
El aumento de la coordinación le permite un desplazamiento más armonioso y seguro.
La manera de deslizarse es relativamente más controlada, en condiciones habituales.
Respecto del instructor
Se intenta resaltar la percepción sensorial para mejorar la calidad de las acciones.
Simplificando consignas y dando las explicaciones necesarias para que el alumno cree una imagen correcta del objetivo requerido.
Se proponen también, variaciones de ritmos y velocidad sobre los objetivos trabajados.
Es sumamente importante que se desarrolle adecuadamente la Anticipación Visual.
La adecuada visualización previa del campo de acción, proporciona la comprensión del tiempo-espacio para coordinar los esfuerzos y acciones eficientemente.
Cuanta más alta es la velocidad, más lejos es necesario "mirar".

3.Fase de Automatización

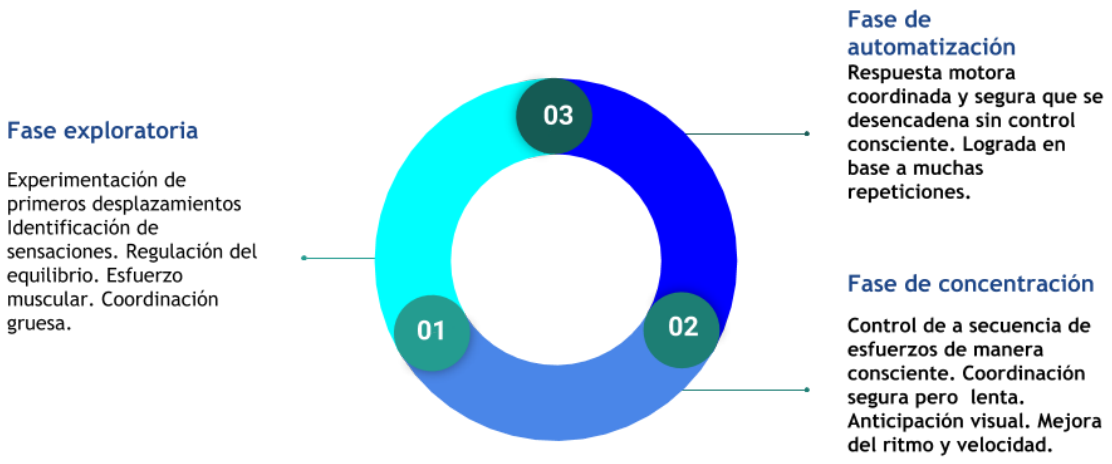
En esta fase el alumno desencadena una respuesta espontánea a un estímulo determinado, ya sea mediante una propuesta del instructor o al experimentar algo nuevo.

El automatismo de un gesto, acción o esfuerzo se adquiere por repetición. Primero de forma consciente. Luego de pasar por una cantidad determinada de repeticiones, esto se desencadena de manera subconsciente.

De este modo en **el alumno** se activan sus respuestas automáticamente, sin intervención de la consciencia, para adaptarse a las diferentes situaciones. Ante cambios en la nieve, visibilidad, terreno, el automatismo del gesto no se pierde. Las ejecuciones pueden ser menos finas, si las dificultades aumentan, pero, la capacidad de ejecución siempre existe.
Conseguir la capacidad de identificar acertadamente la situación futura –estímulo- (tiempo- espacio- terreno, dirección, alternativas) mediante la Anticipación Visual, permite una respuesta más "fina y precisa".

En esta fase el instructor busca mejorar y perfeccionar las coordinaciones

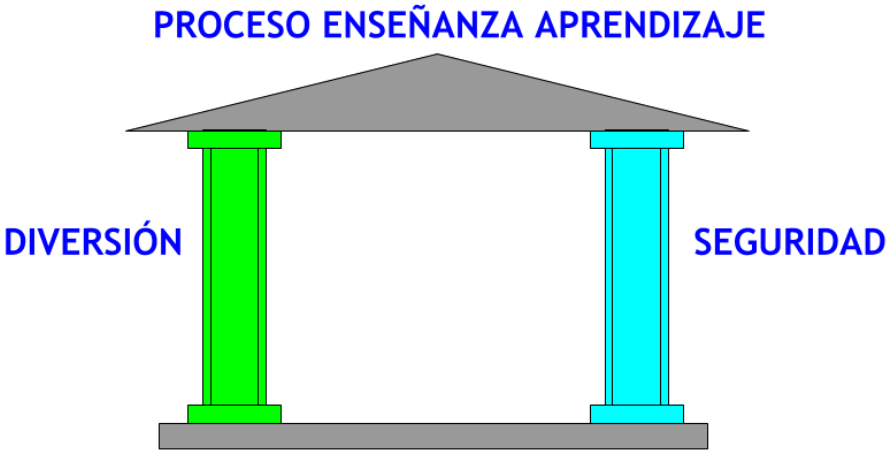
FASES DEL APRENDIZAJE



Cada aprendizaje nuevo sobre un gesto, acción o esfuerzo pasa por estas fases.

PILARES FUNDAMENTALES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Este proceso se sostiene sobre los pilares de la seguridad y la diversión.
Es necesario brindar un contexto prioritariamente seguro y agradable para su óptimo desarrollo.



MEDIO AMBIENTE

Se realiza al aire libre en un centro de actividades de montaña. Sobre una superficie, la nieve que tiene la característica de cambiar con la temperatura, el clima y el tránsito de esquiadores o snowboarders. El cambio de la estructura de la nieve es constante.

Los medios de transportes o elevación son por cable. Siendo medios de elevación aéreos como las aerosillas/telecabinas o medios de arrastre como los telesquís.

El clima es de alta montaña por lo general frío está afectado por el sol, las nevadas, el viento con lo cual la sensación térmica varía en el transcurso del dia.

Se necesita de una vestimenta impermeable adecuada y protección para la piel y la vista. Se recomienda el uso del casco. Siendo obligatorio en algunos países al igual que la espaldera.

Se realiza sobre vehículos esquí/snowboard cuya característica es el deslizamiento y están motorizados por acción de la pendiente y la nieve. Durante los desplazamientos

sobre los vehículos se generan fuerzas y aceleraciones que en un primer momento nuestros alumnos van a sufrir, luego mediante el aprendizaje, se podrán controlar de manera consciente, para finalmente poder realizar las acciones necesarias para desplazarse de manera automática. ¿Cómo funciona el vehículo? Por las características mecánicas del vehículo, al aplicar una presión o carga sobre los cantos, estos inciden sobre la nieve tendiendo a realizar una trayectoria curvilínea.
También pueden deslizarse sobre sus bases realizando trayectorias rectilíneas y deslizarse lateralmente.
El aprendizaje del esquí es una actividad de tipo de recreativa y/o deportiva. Por lo general los alumnos se encuentran disfrutando de un periodo vacacional en la montaña. Siendo un fenómeno turístico de creciente desarrollo.
Respecto del del instructor requiere una mayor formación y especialización para poder ofrecer un valor agregado a nuestra enseñanza y realizar una mejor calidad al servicio.
Las escuelas de esquí ofrecen clases de: Esquí. Snowboard. Clases para niños. Adultos. Top class. Freeride. Freestyle. Esquí adaptado. Heliesquí. Esquí de montaña, Telemark, etc. Para atender a la diversidad de necesidades de alumnos/clientes

Aspectos de seguridad

Es fundamental brindar un contexto adecuado donde estén cubiertas las necesidades de cuidado y protección para nuestro alumno/s. Como instructores es necesario tener en cuenta.

El respeto por la integridad de la persona (física, psíquica, emocional, momento evolutivo)

- Considerar las **necesidades fisiológicas básicas** como la alimentación e hidratación y la regulación de la temperatura corporal, tanto con el frío o el calor. Asi como tambien las perturbaciones que causa la altura.
- V**igilar el cansancio** durante la lección y en transcurso de la semana ya que esta es la mayor causa de accidentes y lesiones Controlar el esfuerzo y el peso de equipo que a veces provoca agotamiento muscular
- **Dosificar el ritmo de aprendizaje** a lo largo de la sesion/ sesiones. La persona que se cansa en una clase es probable que no vuelva a tomar una próxima. Explicar y hacer tomar conciencia de los límites personales para evitar accidentes y fomentar un desplazamiento seguro por la montaña.
- **Desarrollar la capacidad de percibir el estrés, las limitaciones físicas.**

Conocer y respetar las señalización y normas de conducta FIS.

- Control de la velocidad y los ajustes de la misma en zonas de poca visibilidad y en las áreas de principiantes. Para lo cual hay que actuar con prudencia.
- Explicar y aplicar en los alumnos la importancia de las **10 normas de conducta FIS** en todo momento.

Normas de conducta FIS

La Federación Internacional de Ski (F.I.S) propone una serie de normas de conductas para regular las actividades relacionadas a la práctica del esquí recreativo y el deportivo. En muchos países, se utilizan para dictar resoluciones judiciales penales y/o civiles. De ahí la importancia que los instructores y los alumnos las conozcan y las apliquen.

Respeto por los otros: Todo esquiador debe comportarse de manera tal de que no ocasionen peligro o perjuicio a otro.	**Control de la velocidad y del comportamiento: Todo esquiador o snowboardista debe adaptar su velocidad y su forma de esquiar a su capacidad personal, al igual que a las condiciones climáticas y del terreno.**
Control de la dirección: El esquiador o snowboardista que avanza desde arriba, cuya posición dominante la permite escoger una trayectoria, debe prever una dirección que no ponga en peligro al esquiador que va más abajo.	**Sobrepaso: Está permitido sobrepasar a otro esquiador o snowboardista por arriba, por abajo, por la derecha, o por la izquierda de su línea de marcha, pero siempre dejando un margen lo suficientemente amplio, para permitir al sobrepasado sus giros.**
Deberes de un esquiador o snowboardista al cruzar una pista: Todo esquiador o snowboardista que entra a una pista o atraviesa un terreno de entrenamiento (para competencias) debe asegurarse mirando hacia arriba y hacia abajo que puede hacerlo. Idéntica precaución debe tomar después de cada detención.	**Interrupción del descenso y detenciones: Todo esquiador o snowboardista debe evitar detenciones innecesarias sobre las pistas y especialmente en los pasajes angostos sin visibilidad. En caso de caída el esquiador o snowboardista debe procurar despejar la pista lo más rápido posible.**
Subida: El esquiador o snowboardista que sube solo puede utilizar el costado de la pista y debe abandonar la misma en caso de mala visibilidad. Lo mismo rige para el esquiador que desciende a pie.	**Respeto por la señalización: Todo esquiador o snowboardista debe ser respetuoso de las señales.**
Conducta en caso de accidente: En caso de accidente todos tienen la obligación de auxiliar al accidentado.	**Identificación: Toda persona testigo o parte responsable o no de un accidente debe identificarse ante las autoridades competentes.**

Respecto del uso de medios de elevación.

- Explicar el ascenso y descenso de los mismos y las particularidades de cada medio que se utiliza. Se debe informar sobre las **normas de seguridad de los medios de elevación**. En especial en clases grupales con niños. **Normativas propias de cada estación de esquí y/o país.**
- **Evitar toda situación que genere estrés o interferencias** que perturben el aprendizaje del alumno. Ubicar la clase en lugares cómodos lejos de medios de elevación o filas.

Respecto del uso del material y equipamiento.

- Controlar el **estado y funcionamiento del material** y la vestimenta en forma completa. El equipamiento en general debe ser el adecuado para la actividad programada.

Respecto de las condiciones de nieve y pistas

- Conocer el **estado de la nieve** a diario y durante en transcurso del día. Corroborar las pistas que permanecen abiertas o cerradas. Así como el estado de las pistas elegidas para desarrollar las clases, así realizar una planificación adecuada.

Respecto del clima

- Anticipar el **estado de las condiciones climáticas.** Este factor que influye sobre el riesgo, sobre todo en la parte alta de la montaña respecto de los efectos de la visibilidad, nieve, viento, temperatura.

Respecto de la elección del terreno

- **Determinar y elegir un terreno adecuado**. Aprendemos mejor si las condiciones de terrenos no causan aprehensión. La nieve, la pendiente y el relieve hace que nuestros desplazamientos sean fáciles o difíciles.**La elección del terreno** no debe comprometer la integridad física de los alumnos. Evitar riesgos adicionales a los normales para la actividad. Elegir un terreno que sea cómodo garantiza una buena progresión del aprendizaje.

El terreno y medio ambiente, suelen generar en los alumnos **emociones como el miedo y ansiedad.** Para lo cual el instructor necesita motivar y comprender las necesidades de sus alumnos. Es decir **desarrollar la habilidad de tener empatía con sus alumnos y gestionar el miedo en forma adecuada.**

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

Fundamentos

AADIDESS

WWW.
AADIDESS
.COM

Sistema Argentino de Enseñanza (SAE)

Fundamentos

El **Sistema Argentino de Enseñanza** (SAE) se basa en la Metodología, la Didáctica, la Pedagogía y la TAE, para desarrollar los contenidos y las estrategias más adecuadas a cada situación, para facilitar la transferencia educativa al/los alumno/s ya sea en forma individual o grupal.

Pedagogía
Ciencia que estudia la educación y la enseñanza. Proporciona contenidos para la planificación, la ejecución y la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.
Didáctica
Es la rama de la pedagogía que estudia los métodos, estrategias y técnicas para optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje.
Metodología (de la enseñanza):
Estudia e identifica los diversos Métodos adecuados a la organización de un proceso en particular. En nuestro caso, la Enseñanza- Aprendizaje del ski/snowboard.
SAE:
Es el conjunto de métodos, estrategias y técnicas organizadas de forma lógica y consciente para dirigir el aprendizaje y lograr los objetivos.
Método:
Procedimiento seleccionado para desarrollar un proceso, en nuestro caso, de transferencia de "modos de hacer" (Conceptos técnicos)

Progresión Metódica:
Proceso gradual de transferencia- adquisición de los
Fundamentos Técnicos, ordenados en función de la progresión técnica, y las necesidades del/los alumno/s.
Progresión Técnica:
Secuencia referencial del proceso de enseñanza- aprendizaje.

Métodos

EL METODO ANALITICO:

Este método consiste en descomponer un gesto en las partes que lo componen, que se trabajan individualmente. Según las necesidades se aplica a diferentes situaciones del aprendizaje. Se lo puede utilizar en fases iniciales del aprendizaje o en fases de perfeccionamiento.

MÉTODO GLOBAL:

Fundamentos

Este método es muy utilizado tanto en la enseñanza psicomotriz como en el aprendizaje de lectoescritura. El método global encuentra apoyo en los trabajos del belga **Decroly**, quien lo denominó ***método analítico-sintético*** y también en el del psicólogo suizo **Claparède** y la ***teoría de la Gestalt***, cuyo pensamiento se resume en la afirmación:

"el todo es siempre más que la suma de sus partes".

Fundamentalmente debe utilizarse acciones motrices simples, fáciles de ejecutar.
El primer paso o síntesis inicial consiste en la presentación completa del gesto de forma general.
El segundo paso se da cuando se trabajan las partes que componen el gesto que precisen ser aprendidas, mejoradas o perfeccionadas.
La última parte o síntesis final es el proceso en el que la persona integra todo los conocimientos adquiridos y procede a ejecutar la acción o el gesto completo

En nuestro caso enseñamos la Técnica Argentina de Esquí y Snowboard (TAE) utilizando el Sistema Argentino de Enseñanza (SAE).
Mediante el S.A.E., partimos de la base que cuando un alumno llega a tomar una clase ya tiene incorporados algunos patrones de movimiento y esfuerzos; caminar, saltar, flexionar, extender, compensar el equilibrio, etc. qué son los necesarios para conducir su vehículo en la nieve. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno se adecua a la nueva situación, incorporando las acciones para controlar su deslizamiento (cargar, rolar, pivotar, etc).

Por ejemplo, cuando viajamos de pie en colectivo, naturalmente compensamos los movimientos laterales y longitudinales del mismo, cambiando de peso de una pierna a la otra y flexionando o extendiendo para mantener el equilibrio.
Conoce además las partes de su cuerpo, y probablemente ha conducido algún vehículo cómo un triciclo, patines, bicicleta, moto, auto, skate entre otros. Si no lo ha hecho, tiene la imagen creada en su cerebro de cómo hacerlo.
De este modo se aprovecha la experiencia adquirida para luego adaptarla a una nueva actividad, nieve, equipo, deslizamiento y pendiente.
El instructor propone actividades a través de analogías con aprendizajes anteriores y así facilitar la adquisición de nuevas conductas favoreciendo la formación de una imagen inicial más completa .

Entendiendo el aprendizaje de la actividad como un progresivo reconocimiento de la óptima relación entre el vehículo y la nieve, destacamos la función de las acciones, esfuerzos y movimientos, como los mecanismos de gestión de esta relación.

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

Son los procedimientos flexibles que se utilizan en la educación de la mayoría de actividades deportivas-recreativas. Las aprovechamos para presentar los gestos de nuestra progresión técnica utilizando selectivamente los métodos de enseñanza.

SISTEMA ARGENTINO DE ENSEÑANZA - ESTRATEGIAS MIXTAS

El SAE se apoya en estos dos tipos de estrategias, combinando lo positivo de cada una.

Las tareas se presentan de forma Global, después se practican las partes analiticamente (se puede programar con antelacion o viendo en la práctica que parte necesita ser trabajada individualmente) y para finalizar, volvemos a la forma global.
Llamaremos ***ESTRATEGIA MIXTA*** a esta forma de desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje, priorizando el punto de vista de la progresión a seguir**.** Constituye el enfoque **fundamental** en el proceso de enseñanza aprendizaje del ISES, basándose en el aprendizaje sensorial y la combinación selectiva de métodos que aceleran y facilitan la incorporación de nuevas conductas motrices.

ESTRATEGIAS GLOBALES

Consisten en presentar al alumno los gestos de forma completa como una totalidad; un aprendizaje integral o un todo que favorecerá la generación de la imagen ideal desde el inicio hasta el final.

Se diferencian de las secuencias o estructuras obligatorias en donde la imagen completa solo se observa al final de una progresión (A+B+C=D),

Permiten al alumno captar una imagen general de las actividades a realizar, desde el inicio del aprendizaje para poder establecer sus metas a lograr.

Brinda herramientas al instructor, para personalizar la enseñanza en bases a las capacidades de sus alumnos, y sus experiencias previas.

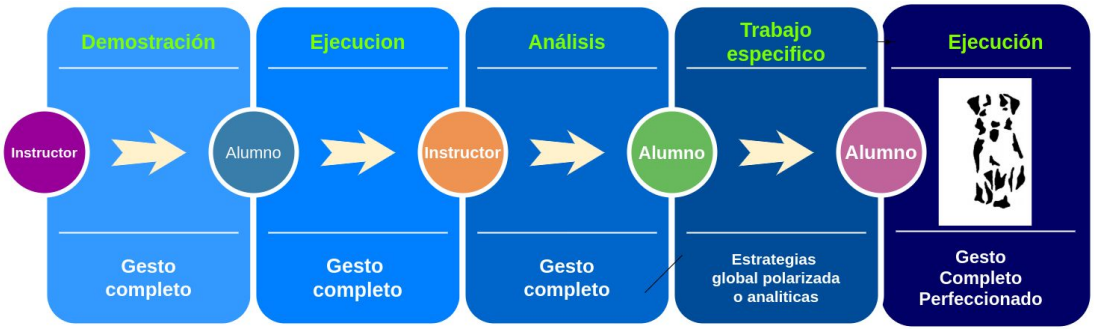
Se aprovechan las estructuras previamentes aprendidas para explorar en las nuevas propuestas educativas.

TIPOS DE ESTRATEGIAS GLOBALES

- **GLOBAL PURA:** Ejecución de la tarea propuesta en su totalidad.
- **GLOBAL POLARIZADA:** Ejecución en su totalidad, pero solicitando especial atención en algún punto importante de la ejecución. ***Buscamos un proceso en el que el aprendizaje se produzca partiendo del todo hacia las partes que lo componen y reorganizando desde sus partes la nueva imagen perfeccionada.***
- **GLOBAL MODIFICADA:** Ejecución en su totalidad, pero las condiciones de ejecución se modifican, tanto para facilitar como para dificultar la práctica. (por ej. modificación del terreno o del material a utilizar).

CARACTERÍSTICAS DE LAS ESTRATEGIAS GLOBALES

- Son estrategias efectivas, porque permiten al alumno tener una imagen general de lo que necesita aprender.
- Permiten la participación activa del alumno en su proceso de aprendizaje.
- Aprovechan las experiencias previas.
- Se aprenden con la práctica, experimentando, observando e imitando.
- Se aplican como oportunidad de mejora, mientras se practica el desplazamiento completo se focaliza la atención en alguna parte, que se necesita mejorar o reeducar.
- Permiten cambiar las condiciones de ejecución. Se puede aplicar en distintos terrenos, pistas, diferentes desplazamientos. Desde las desplazamientos básicos a los de perfeccionamiento.
- Se aplican en la enseñanza de niños y adultos.
- Es una forma rápida de consecución de la progresión técnica.
- Son estrategias dinámicas. divertidas y motivadoras.
- Desarrollan procesos cognitivos básicos y superiores implicados en el aprendizaje motor. **Básicos**: la sensopercepción, la atención, procesamiento de información, la memoria**. Superiores:** el pensamiento, Funciones ejecutivas, lenguaje, aprendizaje, creatividad, motivación.
- Favorece la comunicación y la interacción social.



La imagen ideal, completa del gesto generada en la ejecución del alumno debe permitirnos identificar los aspectos que la componen. Pudiendo ser trabajados en forma independiente, para luego integrarse a la imagen completa.

ESTRATEGIAS ANALITICAS

Si la tarea se puede descomponer en partes y se enseñan por separado estamos aplicando una **estrategia analítica**. No se muestra el gesto en su totalidad sino que se construye en etapas o se trabaja puntualmente en alguna habilidad específica, a través de educativos.

Se puede centrar en una sola parte de un gesto completo, que puede ser trabajado de forma aislada o en una progresión.

CARACTERÍSTICAS

- Para cada parte se proponen diferentes consignas y/o educativos que se repiten hasta lograr el objetivo.
- Son adecuados para resolver problemáticas puntuales.
- Permiten mejorar esfuerzos o acciones difíciles de coordinar.
- Facilita enseñar partes nuevas de un gesto.
- Permite llegar a un buen resultado en poco tiempo.
- Se utiliza la repetición de la misma acción o esfuerzo.
- Si no se regula adecuadamente puede resultar desmotivador
- Requiere relativamente poco grado de implicación cognitiva.
- Se utilizan también en los niveles avanzados o en sesiones de entrenamiento .

TIPOS DE ESTRATEGIAS ANALITICAS

1. **ANALITICO PURO:** La tarea se divide en partes practicándose aisladamente todo los componentes y sintetizando todo al final. Se practica la parte del gesto que el instructor considera primordial de aprender o para mejorar. Luego se integra a la totalidad del gesto.
2. **ANALITICO SECUENCIAL:** La tarea se descompone en partes y la realización comienza por la primera parte en orden de forma aislada, para proceder al final a

la realización global. Se divide en partes y la ejecución comienza por la primera parte en orden temporal.
ej:*A+B+C+D+E= resultado buscado…*

3. **ANALITICO PROGRESIVO:** Comienza con un solo elemento y una vez dominado, se le agregan progresivamente nuevos elementos. *A+B=C; D+E=F: C+F= resultado buscado.*

Estrategias Globales	**Estrategias Analiticas**
Efectividad Permite tener una imagen general del aprendizaje y aprovechar los conocimientos previos del alumno.	**Efectividad** Resuelve problema puntuales. Facilita el desarrollo de clases grupales
Posibilidad de mejora y reeducación. Se focaliza la atención en alguna parte del gesto completo.	**Posibilidad de mejora y reeducación.** La parte a mejorar se reeduca con un ejercicio educativo que se repite. Se llega a buen resultado en poco tiempo
Aplicabilidad Se utiliza en todos los niveles técnicos. Posibilita una rápida progresión en principiantes e intermedios.	**Aplicabilidad** Se utiliza ante una dificultad luego se vuelve a la práctica global. Sirve como estrategia en la enseñanza de principiantes así como en el perfeccionamiento de acciones complejas aplicable a niveles avanzados o entrenamiento.
Aprendizaje Se aprende con la práctica completa a través de experimentación, observación e imitación.	**Aprendizaje** Se aprende con la repetición de la misma acción o esfuerzo por lo general en la mismo terreno.
Permite cambiar las condiciones de ejecución, de pistas y terrenos. De gestos básicos a gestos de perfeccionamiento en la misma práctica.	Después de varias repeticiones Se aplican variantes sobre el mismo objetivo a mejorar o se agrega otro objetivo nuevo.(A.Progresivo)
Gran implicación cognitiva	Poco grado de implicación cognitiva
Es dinámico y motivador.	Es poco dinámico y divertido.
Favorece la comunicación, adaptación al cambio, la creatividad.	Facilita el trabajo en grupos en espacios limitados, el rendimiento y la implicación en el esfuerzo.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes de nieve requiere respetar las diferencias individuales y además seguir una secuencia lógica.

Los Principios Metodológicos guían, orientan y organizan nuestra enseñanza.

Debemos respetarlos al planificar nuestras clases, evaluando la seguridad y anticipando los elementos que puedan generar interrupciones en el proceso de Enseñanza - Aprendizaje, estos son:

- **Adaptación a las características psicofísicas de los alumnos.**
  Adecuar la enseñanza al momento evolutivo, capacidad y ritmo de aprendizaje del alumno
- **Elección adecuada del terreno.** El éxito y progreso de una clase depende de elegir un terreno y condiciones de nieve adecuadas para ese momento en particular.
- **De lo fácil a lo difícil.** Aplicables a los terrenos, tipos de pista y nieves. Gestos, esfuerzos y acciones. Siempre enseñar en este sentido desde lo fácil a lo difícil.
- **De lo conocido a lo desconocido.** Desde terrenos, pistas y gestos conocidos hacia los nuevos aprendizajes. ej.: mismo gesto en pista desconocida o nuevo gesto en pista conocida.
- **De las formas básicas a las formas finas.** Desde los gestos técnicos básicos a gestos finos o de perfeccionamiento. Evolucionar desde las formas con una base de sustentación amplia a las formas que requieran más equilibrio y coordinación de acciones
- **Controlar o regular la exigencia.** Proponer objetivos accesibles o alcanzables esto permitirá a los alumnos percibir su progreso. Controlar la fatiga diaria y acumulada en el transcurso de los días. Programar descansos. Combinar actividades técnicas con recreativas. Tener en cuenta las expectativas y posibilidades personales. El éxito en este punto se mide en la motivación del alumno. Alumnos sub exigidos, o sobre exigidos, probablemente pierdan el interés en la tarea.

Estilos de enseñanza

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Es la "forma particular que tiene cada instructor de elaborar el programa, aplicar un método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos/as" (Diccionario de las Ciencias de la Educación.)

El estilo de enseñanza está compuesto por los siguientes elementos:

A nivel técnico:

- Por las las estrategias globales o analiticas y los recursos didácticos.

A nivel socio-afectivo

- Por personalidad del instructor.
- El tipo de relaciones que fomenta con y entre los alumnos.
- La creación de un clima positivo que propicie un nivel de motivación adecuado en clase.

A nivel de organización:

- Ubicación del grupo en el terreno.
- Las pautas de seguridad.
- La toma de decisiones y soluciones que propone ante el surgimiento de imprevistos.

Estilos tradicionales

Son estilos de enseñanza que se caracterizan porque el instructor tiene más control sobre la decisiones del proceso Enseñanza aprendizaje.

El Mando directo.

Es un estilo tradicional muy utilizado en Educación Física tiene sus raíces en las disciplinas militares

El instructor es el responsable de la planificación y toma todas las decisiones, início, ritmo de ejecución y final del ejercicio, y emite las instrucciones. El alumno se limita a ejecutar todas las directrices del instructor. No considera las diferencias individuales de los alumnos. La organización de la clase es muy estereotipada.

Objetivo: Repetición de los ejercicios a realizar bajo el mando del instructor

Enseñanza generalizada.

Papel del instructor:

- El instructor tiene prevista toda la actuación siguiendo un esquema lineal
- Control y disciplina.
- Se procede a explicar y demostrar el gesto o ejercicio a realizar por el grupo de alumnos

- Se actúa sobre toda la clase.

Papel del alumno:

- Sometimiento a las directrices del instructor
- Los alumnos obedecen.
- No tienen decisión ni autonomía.

Planificación y desarrollo de la clase:

- La organización y control es muy importante, manteniendo formaciones tipo filas hileras con una rotación estricta.
- La posición y evolución del grupo es formal en formas geométricas
- Posición del instructor es destacada y externa al grupo, con control constante
- Procedimiento de clase: explicación verbal y demostración visual por parte del instructor, ensayo ocasional, repetición siguiendo la dinámica impuesta, sistema de señales que regulan la acción (principio y fin) y indicaciones y recomendaciones de tipo masivo y general

Evaluación: Ejecución y recomendaciones masivas y retardadas

Contenidos:

- Tareas y ejercicios donde el objetivo es el orden y control del alumno
- Ejercicio analíticos, trabajos localizados.
- Ejecución de gestos técnicos
-

En la **Modificación del Mando Directo** encontramos las siguientes variaciones:

- La organización es más flexible (semiformal)
- Existe mayor flexibilidad en la evolución y posición del alumno / grupo y del instructor.
- Ligera emancipación del alumno y mejora de las relaciones afectivas instructor-alumno.

Transferencias a la enseñanza del esquí

Mando directo

Características

- Basada en la enseñanza por imitación o mediante un modelo a seguir
- Se plantea una tarea bien definida cuyo rendimiento ha sido probado.
- Se utiliza la Explicación - Demostración desde aquí el alumno ejecuta. Luego, mediante la retroinformación brindada por el alumno, se replantean objetivos de ser necesario y vuelve a ejecutar, minimizando la posibilidad de equivocarse. Repitiendo este ciclo de manera organizada en el transcurso de la clase.
- Es el estilo que más utilizado en nuestras clases para la enseñanza de las progresiones. Se lo utiliza frecuentemente en clases colectivas o de principiantes, cuando se dispone de poco tiempo, en casi todos los ámbitos de enseñanza .
- Es efectivo, dinámico y logra que los alumno/s progresen relativamente rápido.

- Pueden aplicarse estrategias globales como analíticas.
- Se utiliza el ensayo-error y la imitación.

Objetivos

- Proporcionar **soluciones rápidas.**
- Ofrecer al alumno capacidad técnica suficiente para que progrese rápidamente y facilitar la comprensión de tareas complejas y es de gran utilidad para acelerar la automatización del gesto.
- Buscar la eficacia

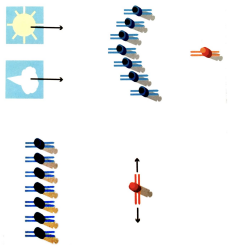
Rol del instructor

- El instructor proporciona al alumno una información directa, que se probó con anterioridad para que alumno la reproduzca con la mayor exactitud, proporcionando la solución a un problema. *Por ejemplo: Cómo frenar*
- Otorga pautas precisas respecto de la utilización del material y sus características. Se proporcionan aspectos de seguridad. Siendo un modelo referencial que otorga tareas a seguir o imitar. *Por ejemplo al enseñar la Cuña: Separar un esquí, luego el otro e intentar formar un triángulo."Observen cómo lo hago"...Localiza los arcos de los pies, raspar empujando hacia afuera.* Es quien, transmite, dirige, orienta y reeduca.
- El instructor coordina y comanda la dinámica de la misma.

Organización y planificación del grupo:

El instructor toma las decisiones sobre los objetivos, contenidos, actividades y evaluación , siguiendo el esquema cíclico: Explicación. Demostración. Ejecución. Análisis de la ejecución. Retroinformación. Reeducación. Evaluación de los logros
La organización deben estar integrada en la planificación de la clase. Siendo semi formal.

Por lo general la organización es **en hilera** en la clase de principiantes o **en fila** siguiendo la huella del instructor.
En las bajadas se establece un orden y un espacio donde realizar las actividades, lo cual otorga seguridad y control del grupo.
Se elige la forma de organización en función grupo, el terreno, la seguridad y del tiempo del que disponemos.
Es necesario proporcionar informaciones claras, simples y precisas.
Es aplicable en clases grupales o individuales.



También pueden incluirse en este estilo

- **Organización del grupo en doble fila**: implica la ejecución simultánea de dos alumnos que parten de dos filas independientes y paralelas. La aplicación de dicha organización permite un importante orden y control del grupo, facilita la observación en el espacio central, genera un mayor dinamismo en la ejecución y delimita un espacio seguro de práctica. Se sugiere probar esta organización previamente.

Interaccion y participacion con el alumno

Si bien la retroinformación es en forma individual, se destaca por utilizar un tipo de comunicación masiva o generalizada sin otorgar mayormente participación a los alumnos. La información que se transmite es muchas veces generalizada para el grupo o persona.
La posición del instructor es destacada y externa al grupo. Es protagonista del proceso E-A
Siendo la comunicación de tipo unidireccional sin mucha participación del alumno.

Ventajas y desventajas

Al utilizar este estilo.

- El alumno tiene un **papel pasivo** en el proceso de enseñanza- aprendizaje, es quien debe reproducir el gesto o actividad con la mayor exactitud posible.
- Es más difícil individualizar o personalizar la enseñanza . Tiene poca consideración sobre los ritmos de aprendizaje e intereses de sus alumnos.
- No fomenta el desarrollo de aspectos cognitivos en la motricidad.
- Es una técnica de fácil aplicación, los aprendizajes son rápidos y efectivos.
- Se busca el mejoramiento de la técnica y el buen manejo del material.
- Los aprendizajes están orientados a lograr objetivos a corto plazo.
- La organización y el control de la clase es fácil.

Asignación de tareas

Características

Consiste en el **armado de circuitos** de recorrido general, donde se practican diferentes gestos y habilidades. Los circuitos o tareas pueden tener diferentes grados de dificultad, las cuales se van adaptando al alumno o al grupo.
Otra opción es, una vez logrados los objetivos propuestos al inicio de la clase ,cuando el alunmo se desplaza con cierta independencia.;se otorgan diferentes consignas/ actividades como prácticas de asimilación dentro o fuera de un circuito.
Ejemplo : Tareas en rotación

El **objetivo** es la repetición de los ejercicios o actividades a realizar, bajo la coordinación del instructor.

Respecto de la **interaccion y participacion del alumno**, se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades, velocidad, ubicación en el terreno, con lo cual, tiene cierto grado de elección y responsabilidad.
Se respeta el ritmo personal de aprendizaje.

Planificación y organización de la clase

El instructor se ve liberado de dirigir la acción, interactuando con los alumnos. Puede utilizar más tiempo en otorgar retroalimentaciones y reeducar

Este estilo está **centrado en la organización de la tarea.** Se parte de una organización muy bien cuidada. Siendo la información inicial, de carácter general.
Se utiliza la explicación, demostración de cada actividad a realizar. Se dan pautas de seguridad y el orden en la rotación del grupo.
La clase es dinámica.
Evaluación: Tiene como único responsable al instructor.
La técnica de enseñanza que se utiliza es la instrucción.

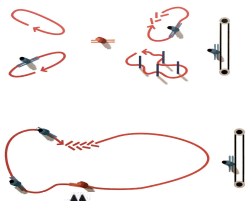
Ventajas e inconvenientes:

Se puede trabajar con un gran volumen de alumnos, de varios niveles técnicos.
Inconvenientes: la posibilidad de falta de control de la clase si las tareas propuestas son poco significativas y motivantes.

Aplicaciones a la enseñanza del esquí

Clase grupal Principiantes 2 adultos o adolescentes
Terreno: Pista verde
Objetivo: Automatización de la VC
Armar un circuito con bastones o con conos.
Otorgar diferentes consignas: *Por ejemplo manos en la cintura, detrás de la espalda, etc.*

Ver aplicaciones del estilo: Asignación de tareas en enseñanza a niños.



- **Trabajos por estaciones**. En cada estación se realiza una actividad diferente.
- **Trabajo por rotación** o Workshops actividades por estaciones a elección.*Por ejemplo confeccionar un circuito de habilidades para enseñar diferentes gestos de apoyo,*

combinando descenso directo. paso de giro descenso diagonal, paso tijera, etc.

ESTILOS COGNOSCITIVOS

Se caracterizan por fomentar que el alumno se involucre en el proceso E-A.
Por lograr aprendizajes significativos y activos a través de la indagación, experimentación, la toma de decisiones y participación.

- Las funciones cognoscitivas básicas son la sensopercepción, la atención-concentración,el procesamiento de la información, la memoria. Permiten captar, codificar, almacenar y trabajar con información proveniente del exterior e interior.
- Las funciones cognitivas superiores el pensamiento, el lenguaje, las funciones ejecutivas, el aprendizaje, la creatividad. etc . Realizan el máximo nivel de integración y elaboración de información Procesos cognitivos ¡que son exactamente? (Psicología Y Mente. com)

Descubrimiento guiado.

Características
Este estilo consiste en **dar indicios** por parte del instructor para que los alumnos lleguen a descubrir **solo una respuesta válida** (planteamiento convergente)
El **objetivo** es inducir al alumno a un proceso de investigación interna donde va descubriendo las soluciones. Se plantean preguntas que conducen solo a esa única respuesta y constituyen los pasos de las progresiones (técnica /metódica) que serán puestas en práctica de manera motriz.

Rol del instructor
- Provocar la disonancia cognitiva en el alumno es decir, generar un desafío donde tenga que utilizar la motricidad y funciones cognitivas.
- Plantear la actividad como un reto o desafío.
- Facilitar la información necesaria para encarar la búsqueda. Orientar el aprendizaje de los alumnos, pero permitir que sean ellos quienes investiguen, tomen decisiones y descubran.
- Facilitar la información necesaria para encarar la búsqueda. Se guía a través de preguntas, indicios y analogías.

Rol del alumno
El alumno ofrece las respuestas que cree correctas, las cuales llevan consigo una evaluación.

¿Cómo llevarlo a la práctica?
Las actividades serán propuestas siguiendo estas reglas:
- Esperar siempre la respuesta del alumno.

- Reforzar siempre las respuestas o ejecuciones correctas
- Tener en cuenta las progresiones y principios metodológicos.

(*Los estilos de enseñanza en educación física José Antonio Carbonell)*

Adaptaciones a la enseñanza del esquí

Al enseñar a esquiar tenemos que considerar la relación persona-material-nieve como un todo integrado.
Todo movimiento o esfuerzo que el alumno realice tendrá una repercusión directa sobre material y el deslizamiento sobre la nieve.

Este estilo de enseñanza consiste en guiar al alumno a descubrir las partes de su cuerpo, las sensaciones y esfuerzos implicadas en los desplazamientos sobre la nieve. Está asociado con el aprendizaje sensorial o sensoperceptivo.

Por ejemplo el instructor otorgara referencias sensoriales para localizar donde están los **apoyos** en el descenso directo, el descenso en cuña, descenso diagonal, descenso diagonal en cuña, *en* las vueltas y otros desplazamientos.
Se proporcionará explicaciones y consignas verbales que serán el nexo para llevar al alumno a identificar las informaciones táctiles, cinestésicas y vestibulares y conectarse con las sensaciones de su cuerpo en movimiento y así, descubrir cómo equilibrarse sobre su vehículo.

Ejemplos:
localizaciones de apoyos
En cuña sobre los arcos internos de los pies.
En paso tijera en los bordes internos de los pies para subir en LMP. Paso patinador, mismos apoyos pero lo utilizamos para avanzar y desplazarse.
En paso escalera y D. Diagonal : Atravesando los esquís sobre LMP inclinó levemente tobillos hacia arriba y encuentro los apoyos sobre los cantos a monte.
En paralelo: Pie interno Arco externo (desde el dedo chico hacia el talón) Pie externo Arco interno (desde el dedo gordo hacia el talón)

A través de las demostraciones se proporciona **información visual.** Cuando el alumno comienza a desplazarse, mediante la anticipación visual, le enseñamos a descubrir cómo organizar sus acciones en referencia al espacio y tiempo.
Por ejemplo en el descenso en cuña, mediante ***informaciones táctiles, cinestésicas*** *podemos guiar a relajar la tensión en los apoyos de los pies para que el deslizamiento sea más fluido.*
Descubrir cómo dosificar el ángulo de canteo en el descenso en cuña. "Ahora ya sabes controlar la velocidad con la Cuña ¿Cómo podrías desplazarte más rápido manteniendo la forma de triángulo? Ahora más lento."

*Las **informaciones vestibulares** las utilizamos constantemente al estar en un permanente equilibrio dinámico mientras nos desplazamos realizamos movimientos compensatorios.*

Al inclinar ambos tobillos hacia derecha o hacia la izquierda estamos guiando a descubrir la gestión de canteo y su dosificación.

Al guiar el conjunto que constituye los pies, piernas y material en dirección hacia determinado lugar; estamos trabajando las direccionales (acción directriz)

Otros características en la utilización de este estilo es

- El **uso de analogías o lenguaje simbólico**. *Por ejemplo: Esto es como …La cuña es como un Triángulo o la letra A. Que pasa si haces una "A" más chica ?*
  En el inicio de la Vuelta elemental relajamos y rolamos el arco del pie interno ...es como que el dedo chico se esconde debajo de la planta del pie ...es cómo abrir el picaporte de una puerta con el pie interno.

- **El apoyo sobre los aprendizaje significativos** (previos) Si le decimos a una persona que camine y gire levantando los esquís es algo que lograra hacer si le damos buenas referencias sensoriales. Así lo guiamos a realizar un pequeño desplazamiento y hacia el paso de giro.

El alumno pone en marcha un gran número de procesos cognitivos para ejecutar las consignas que le damos. Siendo **un aprendizaje activo** que lleva a alumno a la **búsqueda** de soluciones, a la experimentación, y al descubrimiento del propio aprendizaje. Es el protagonista del proceso.

El instructor
Interactúa constantemente con el alumno. Guia. Orienta. Facilita. Motiva. Interroga al alumno sobre donde, cuando, como sintió? Esto orienta nuestra enseñanza. Basándonos en los parámetros técnicos.

Recomendaciones

- Es importante que el instructor adquiera experiencia en describir las sensaciones a buscar en el aprendizaje de cada una de las acciones y saber que consecuencias tendrá sobre el material y la nieve para que la enseñanza sea efectiva y que otorgue soluciones. Siendo fundamental planificar la clase y actividades.
- Enriquecer el vocabulario sensorial para poder describir claramente las sensaciones a buscar.
- Combinar este estilo con el Mando directo modificado para lograr una buena organización y control de la clase.

Referencias bibliográficas

Trabajo de investigación: Fabiana Cabrera Medici.

Los métodos de enseñanza en EF. Beatriz Hernandez Nieto

Manual suizo. Enseignement des spots de neige

La transferencia del patinaje en línea al aprendizaje del esquí alpino en la educación física escolar. Blanca Cristina Roman Alconchel

Los estilos de enseñanza en la EF.Jose A Martinez Carbonell

Planificación

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

PLANIFICACIÓN

Desde la concepción de Didáctica que asumimos es importante que la planificación como una hipótesis de trabajo. (Stenhouse). Es una organización del trabajo a realizar para alcanzar los objetivos establecidos.

La planificación opera como una anticipación del trabajo a realizar, que pretende el mejor aprovechamiento de la situación, y otorga una base para sostener al proceso permanente de evaluación de la propia práctica profesional.

La planificación ha de servir a la práctica, y no a la inversa. La planificación se torna un obstáculo cuando se la encara de manera formal y rígida, pretendiendo forzar su aplicación. La planificación constituye una orientación flexible del trabajo, y como tal resulta necesario reestructurarla (incluso sobre la marcha), cuando las condiciones de trabajo así lo imponen. No conviene pensar en una secuencia preestablecida; puede igualmente empezarse a pensar por los contenidos, la metodología u otros factores pero en todo caso debe verse la planificación como una unidad, en la cual todos los elementos guarden coherencia entre sí.

Ventajas de un programa o planificación

1- Se evita la rutina. En este caso va en ayuda,a no repetir estereotipadamente las actividades y soluciones que fueron exitosas en el pasado, pero que pueden no ser las más apropiadas en las nuevas situaciones. Las viejas fórmulas no son inútiles, muy por el contrario, pero deben ser revisadas constantemente para asegurar su actualización.

2- Se evita la improvisación. Un programa permite actuar con seguridad, para resolver los problemas generados por el trabajo. Cabe aclarar que ningún programa es capaz de evitar la improvisación en un momento dado. Sin embargo su presencia permitirá al instructor tomar decisiones sin que pierda, por ello, la coherencia de su tarea.

3- Se ahorra tiempo y esfuerzo. La presencia de un programa evita contramarchas donde se pierde el tiempo y se dispersa el esfuerzo.

4- Se favorece el relevo. El programa permite que la enseñanza se mantenga continua y coherente aunque el instructor sea cambiado. El instructor que sustituye puede continuar la tarea sin demoras y sin innovaciones abruptas que perjudiquen el aprendizaje.

5- Se favorece la evaluación. El programa permite establecer metas evaluables, es decir, que el esfuerzo y el mejoramiento se pueden medir, lo que constituye una fuerte motivación. El propio instructor puede conocer en qué medida ha llegado a las metas que se propuso.

WWW.
AADIDESS
.COM

AADIDESS

ELEMENTOS DE UNA PLANIFICACIÓN

Objetivos
Contenidos
Métodos Estrategias
Evaluación

Objetivos

Un objetivo es el fin último al que se dirige una acción o actividad.

Es el resultado o sumatoria de una serie de metas y procesos. Objetivos de aprendizaje son el conjunto de fines o metas que se pretenden alcanzar en un proceso enseñanza-aprendizaje. Para ello, se utilizan diversos métodos, actividades y contenidos que sirvan a dicho propósito.

Los objetivos se pueden dividir en tres grupos, generales, específicos y operativos o de conducta.

Objetivos Generales

Los objetivos generales corresponden a las finalidades genéricas de una actividad. No señalan resultados concretos ni directamente medibles por medio de indicadores pero sí que expresan el propósito central de la actividad. Tienen que ser coherentes con la misión de la entidad. Los objetivos generales se concretan en objetivos específicos

Objetivos específicos

Se derivan de los objetivos generales y los concretan, señalando el camino que hay que seguir para conseguirlos. Indican los efectos específicos que se quieren conseguir aunque no explicitan acciones directamente medibles mediante indicadores.

WWW.
AADIDESS
.COM

Objetivos operativos.

Concretan los objetivos específicos. indican con precisión lo que se espera que los alumnos aprendan. Son cuantificables, medibles mediante indicadores y directamente verificables. Así permitir hacer seguimiento y evaluación del grado de cumplimiento de los efectos que se quieren conseguir con los objetivos específicos.

Los objetivos operativos se establecen para cada parte de lo que se va a enseñar y deben comunicarse a los alumnos desde el comienzo y ser recordados conforme avanza el desarrollo de la lección

La clasificación que se hace entre objetivos es relativa, ya que cada uno de ellos puede ser considerado como general, específico u operativo según la forma como sean interpretados y de la relación que tengan con otros objetivos.

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

Características de los objetivos

Explícitos. Los objetivos deben ser puestos por escrito de forma explícita para poder ser analizados y comunicados a los alumnos.

Específico. observables, claros sobre qué, dónde, cuándo y cómo va a cambiar la situación.

Precisos. El grado de precisión difiere en función del tema y de la actividad a desarrollar.

Medibles, evaluables. Que sea posible cuantificar los fines y beneficios.

Significativos. Deben ser significativos para el alumno --no para el docente-- y ser relevantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Realizables. Alcanzables. Que sea posible lograrlos, conociendo los recursos y las capacidades a disposición.

Realista. Que sea posible obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo.

Definidos en el tiempo. Limitados en tiempo, estableciendo el periodo de tiempo en el que se debe completar cada uno de ellos.

Realizar una planificación

Guia para poder realizar una planificación

¿Qué voy a trabajar?

Por ejemplo: vuelta en cuña; diagonales, derrapes. etc.(con la mayor precisión posible en cada caso)

¿Para qué?

Responde a un propósito del objetivo que se plantea y remarca la intención, en relación a las finalidades. Se enuncia utilizando verbos en infinitivo (promover, favorecer, brindar, facilitar, acercar, iniciar, etc.) y luego la intención. Propiciar el análisis de videos.

¿Por qué?

Una justificación o argumento que apoya los contenidos que voy a proponer y de toda la planificación en general: cuidado de la coherencia

¿Cómo?

Que estrategias y otros recursos metodológicas se utilizaran.

¿Con qué?

Que materiales se necesitan y cómo utilizarlos.

¿Dónde?

AADIDESS

Pistas se utilizaran, donde desarrollara la clase, y cuales serán las alternativas en función de los objetivos cumplidos o no.

¿Con quién?

Características de los alumnos

¿Cuándo? /¿Cuánto?

Están relacionados al momento y al tiempo a disposición, por la mañana o por la tarde, cuántas horas dura la clase o cuantas clases.

EVALUACIÓN

Evaluación: momento de valorar el proceso. Esto dependerá de cuáles hayan sido los objetivos propuestos. En este sentido, nos permite observar si los contenidos fueron asimilados por los alumnos. Pero también, por medio de la autoevaluación, podemos valorar nuestro trabajo como instructores.

La evaluación es una herramienta que deberíamos utilizar a lo largo de la lección para determinar si la planificación es adecuada para el alumno o grupo, lo que nos permitirá generar los cambios o modificaciones necesarias, no olvidemos que la planificación debe ser “FLEXIBLE”.

La CALIFICACIÓN es una escala de valor dada a la calidad de lo realizado o aprendido,puede ir de bajo a la excelencia. Se utilizan diversas escalas para la calificación, de 0 a 100, de 0 a 10, Bueno, regular, malo. Excelente, muy bueno, bueno, regular, malo, insuficiente

La lección

La Lección

La lección o clase de esquí o snowboard, constituye el acto pedagógico en el cual el instructor realiza la educación de sus alumnos.
La clase tiene una organización y estructura general. Se divide en 3 partes.

- **Introducción**
- **Desarrollo**
- **Resumen.**

Introducción.

Se presentan el instructor y los alumnos. Se indaga sobre las motivaciones y las necesidades u objetivos personales que desean cumplir, se establece la duración de la lección, el nivel técnico teórico que luego será corroborado en la pista.

- presentación
- indagación
    - nivel tecnico teorico
    - establecimiento de necesidades y motivaciones, objetivos personales del alumno
- verificación nivel técnico real
    - establecimiento de objetivos técnicos
- Planificación.
- elección de la pista.
- elección del terreno.
- eleccion del metodo

En función del nivel técnico se establecen los objetivos técnicos que se buscarán cumplir.
Con toda la información recabada se podrá realizar la elección de la pista y el método con el se comienza la lección y así elaborar la planificación de la clase.

Desarrollo

Es el núcleo de la lección, está compuesto por las siguientes partes, las que no son necesariamente secuenciales, pero para los fines de su mejor comprensión las ordenaremos de la siguiente manera:

- Explicación
- Demostración
- Ejecución
- Análisis
- Indagación
- retroinformación
- replanteo de objetivos
- Educación o reeducación
- práctica de asimilación

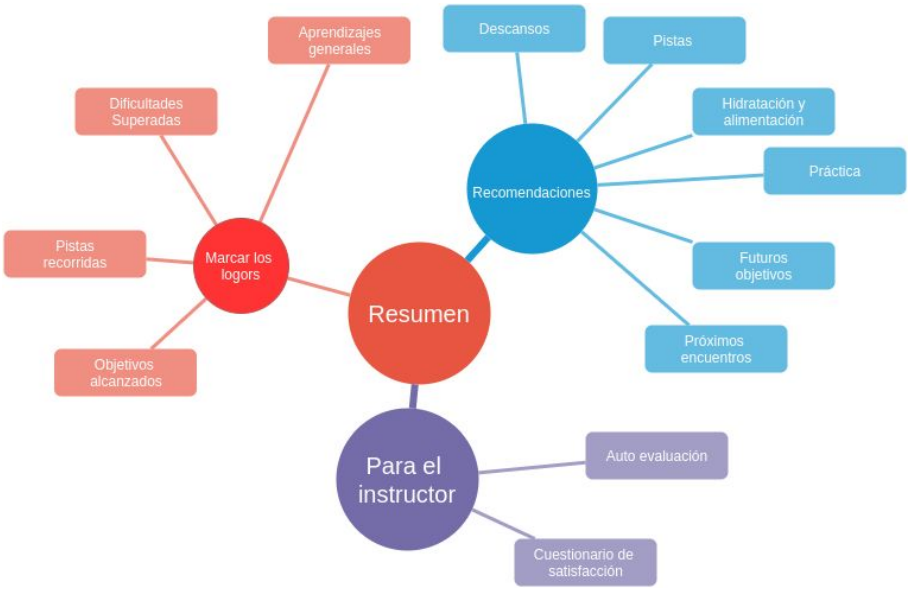
Explicación es la presentación de forma verbal por parte del instructor de un objetivo a alcanzar, de la actividad o consigna a realizar por los alumnos para aprender o perfeccionar alguna habilidad.
Demostración la realiza el instructor, es la presentación del objetivo, de la actividad o consigna que deberán ejecutar los alumno. Estará relacionada a la explicación y será recibida por éste de forma visual.
En general esta es continuación de la explicación, pero puede realizarse también antes o durante dicha explicación.

Ejecución es la representación que hace el alumno de la explicación y/o la demostración realizadas por el instructor.

Análisis. El instructor realiza la observación de las acciones realizadas por los alumnos durante la ejecución de la actividad o consigna. Se formará una idea de lo que el alumno comprendió de la explicación o de la demostración. Identificará las ejecuciones incompletas o incorrectas
Indagación posteriormente al análisis el instructor procederá a realizar un cuestionario sobre la ejecución realizada por cada alumno y asocia las respuesta recibidas y la observación previa. Así se hará una idea más acabada del cumplimiento del objetivo o de la actividad planteada.
Retroinformación. En función a lo observado y lo que sus alumnos transmiten de lo que realizaron, se les dará una devolución de lo realizado.
Práctica de asimilación. Una vez alcanzado el objetivo los alumnos deberán tener un periodo de práctica para afianzar el aprendizaje
Replanteo de objetivos. Luego del análisis de la ejecución el instructor deberá realizar un replanteo de objetivos. Si estos se cumplieron podrá hacer una práctica de asimilación antes de presentar un nuevo objetivo. También podrá analizar el cambio de estrategia o de pista en caso de ser necesario.
Educación y reeducación
El objetivo de la explicación es la educación de la acción o el esfuerzo a realizar por los alumnos por primera vez.
En el caso de que la ejecución sea incompleta o la imagen presentada esté distorsionada se continuará trabajando en la reeducación de la acción

Resumen

Al finalizar la lección, se hace una síntesis de lo realizado durante la misma.



Marcar logros

- Objetivos logrados
- Pistas recorridas
- Dificultades superadas
- Aprendizajes generales

Recomendaciones

- Pistas permitidas
- Práctica para automatización
- Descansos
- Alimentación e hidratación
- Futuros objetivos
- Próximo encuentro

Instructor

- Autoevaluación
- Evaluación de satisfacción

Cuales fueron los objetivos técnicos logrados durante la lección y la relación de estos objetivos con sus necesidades personales del comienzo de la clase. Cuales fueron las pistas recorridas durante la lección y en cuáles se sintió más cómodo y seguro.
Qué dificultades superó en el desarrollo de la lección y cuáles fueron sus principales aprendizajes.
Se deberá hacer una serie de recomendaciones relacionadas al aprendizaje y la seguridad, es posible que después de estar en clase se necesite tomar descansos para alimentarse e hidratarse, marcarle que durante las prácticas de asimilación realice pausas cada determinado tiempo para recuperar energía o evitar accidentes por agotamiento. Se les indicarán cuales son las pistas que podrán utilizar que le permitirán afianzar las nuevas habilidades adquiridas.
Si se pautan nuevos encuentros, se establecerán los horarios y puntos de reunión se podrán consensuar nuevos objetivos a trabajar.
El instructor podrá analizar con la información que le brinden los alumnos cuál es el nivel de satisfacción de estos, si fueron superadas todas las expectativas.
También podrá realizar una autoevaluación del desempeño, decisiones tomadas y los aspectos que considere oportunos para poder aprovechar cada una de las oportunidades de mejora.

Progresión metodologica

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

PROGRESIÓN METÓDICA

Progresión lógica y ordenada de objetivos generales y específicos, está dividida en 6 etapas. Se recomienda utilizarla como guía pero no tomarlo como una lista secuencial. Está ordenada de menor a mayor grado complejidad en cuanto a la consecución de objetivos. Así como también el aprendizaje de algunos de estos objetivos nos indica en qué nivel ubicamos a los alumnos.
Respecto del equilibrio: Están ordenados desde gestos básicos que requieren una mayor base de sustentación a los gestos de perfeccionamiento y técnicos.
Respecto de la coordinación: Desde movimientos gruesos o rudimentarios a coordinaciones finas y precisas.
Respecto de las acciones y esfuerzos van desde lo simple a lo complejo.
Respecto de la progresión de pistas. Desde pistas verdes, terrenos planos y fáciles a pistas negras y fuera de pista. Todos los terrenos y nieves.

PRINCIPIANTES 1

Introduccion al equipo.
Movimientos en el plano:

- **Sin esquís.**
- **Con esquís.**

Descenso directo.
Descenso directo en cuña.

PRINCIPIANTES 2

Ejercicios de vuelta en cuña.
Vuelta en cuña.
Descenso diagonal.
Derrape.
Nociones de vuelta elemental.

INTERMEDIOS 3

Vuelta elemental.
Vuelta al monte.
Absorción de terreno.
Nociones de paralelo básico.

INTERMEDIOS 4

Paralelo básico.
Encadenamientos básicos.
Introducción a montículos.
Introducción a nieve honda.

AADIDESS

WWW.
AADIDESS
.COM

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

Introducción a saltos de terreno.

AVANZADOS 5
Super paralelo.
Corto paralelo.
Montículos.
Nieve honda.

EXPERTOS 6
Adaptación a todos los terrenos y nieves

- **Super paralelo.**
- **Corto paralelo.**

Saltos de terreno y obstáculos.
Nociones de trazados

- **Slalom gigante**
- **Slalom**

WWW.
AADIDESS
.COM

AADIDESS

WWW.
AADIDESS
.COM

APRENDER,
SIEMPRE

CURSOS

AADIDESS

WWW.
AADIDESS
.COM